



DOSB | BEWEGUNGSANGEBOTE 70 PLUS

Wissen für die Praxis:
DOSB | BEWEGUNGSANGEBOTE 70 PLUS

Werkheft 7

Grußwort



Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes Dr. Thomas Bach

Körperlich und geistig fit zu bleiben, ist nach wie vor das höchste Lebensgut, das ältere Menschen bei Befragungen an erster Stelle anführen. Dahinter steht der Wunsch, so lange wie möglich selbständig und unabhängig zu bleiben und keine Hilfe von anderen annehmen zu müssen.

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass körperliche und geistige Aktivität in hohem Maße für die Erhaltung der Selbständigkeit und die Lebensqualität im Alter verantwortlich sind. Regelmäßige Bewegung kann bis ins höchste Alter noch Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit fördern und Erkrankungen verhindern. Nicht umsonst sagt der Volksmund „Wer rastet, der rostet“.

Daher geht es uns mit dem vorliegenden Werkheft darum, Vereine zu motivieren, Älteren so lange wie möglich im Verein ein attraktives Angebot zu machen. Das bezieht sich zum einen auf ein attraktives Bewegungsangebot, auch wenn bereits Beeinträchtigungen vorliegen, aber vor allem auf ein soziales Angebot, das der Einsamkeit im Alter entgegenwirkt.

Darüber hinaus ist uns in Zeiten des demografischen Wandels auch unsere gesellschaftliche Verantwortung denjenigen gegenüber bewusst, die nicht mehr in die Vereine kommen können. Hier möchten wir die Vereine motivieren, ihre Bewegungskompetenzen in Kooperationen mit Partnern einzubringen, um auch den Alten zu Hause und in Pflegeeinrichtungen ein attraktives Bewegungsangebot zu unterbreiten.

Die Beispiele in dieser Broschüre zeigen auf, dass es bereits hervorragende Konzepte hierzu gibt.

Lassen Sie uns gemeinsam Zeichen setzen.

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Thomas Bach". The signature is written in a cursive style.

Dr. Thomas Bach

Inhaltsverzeichnis

- 04 : Die Zielgruppe „Ältere“ und „Hochaltrige“**
- 09 : Positive Auswirkungen von Bewegung und sportlicher Aktivität**
- 12 : Bewegungsangebote für Ältere und Hochaltrige im Verein**
- 16 : Wenn es im Verein nicht mehr geht: Angebote in Kooperation mit Partnern**
- 22 : Bewegungsangebote für Hochaltrige in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen**
- 26 : Das besondere Thema: Gehirntraining**
- 31 : Das besondere Thema: Sturzprävention**
- 38 : Aus- und Weiterbildung von Übungsleiter/innen**
- 43 : Möglichkeiten der Bezuschussung von Bewegungsangeboten**
- 45 : Initiieren von Bewegungsangeboten für Hochaltrige**
- 48 : Adressen, Literaturliste, Impressum**





Die Zielgruppe „Ältere“ und „Hochaltrige“

„Wenn man in die Jahre kommt ...“

Ein hohes Alter zu erreichen, ist in der Bundesrepublik nicht mehr selten und es wird in Zukunft immer mehr hochaltrige Menschen geben.

Die Lebenserwartung beträgt heute für Frauen 81,8 Jahre und für Männer 76,2 Jahre und wird für 2050 mit 88 Jahren für Frauen und 83,5 Jahren für Männer vorhergesagt. Sie ist im 20. Jahrhundert um über 30 Jahre gestiegen und die Tendenz hält an – pro Jahr um etwa drei Monate. Statistisch bedeutet dies, dass in den letzten 100 Jahren eine ganze Generation hinzugekommen ist.

Aktuell hat man mit 60 Jahren eine berechnete Restlebensdauer von 24,3 Jahren bei den Frauen und 20,3 Jahren bei den Männern, im Alter von 80 Jahren von 8,7 Jahren bei den Frauen und 7,4 Jahren bei den Männern (Zahlen Statistisches Bundesamt, 2006). Deutschland ist das Land mit dem vierthöchsten Durchschnittsalter der Bevölkerung (nach Japan, Italien und der Schweiz) und das Land mit dem dritthöchsten Anteil der Bevölkerung ab 60 Jahren (nach Italien und Griechenland).

Immer mehr Hochaltrige – da nimmt auch die Zahl derer zu, die ihren 100. Geburtstag feiern können. Der Direktor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung (MPIDR), Prof. James W. Vaupel, spricht gar von einer „Generation von Hundertjährigen“.

Dass Frauen länger als Männer leben, ist nach neuesten Untersuchungen vor allem auf einen gesünderen Lebensstil zurückzuführen. Darüber hinaus haben Faktoren wie Bildungsstand und Einkommen ebenfalls Einfluss auf die Lebenserwartung.



„Wer in Deutschland 100 Jahre alt wird, der bekommt einen Glückwunschbrief vom Bundespräsidenten. 1985, es war die Zeit von Richard von Weizsäcker, gingen 899 Briefe ins Land. 2005 konnte ich schon 4.360 Hundertjährigen gratulieren. Und wenn es bei der bisherigen Tradition bleibt, dann schreibt ein Bundespräsident künftig mehr als eine Million Glückwunschbriefe pro Amtszeit.“

Horst Köhler, Bundespräsident, in einer Rede beim 8. Seniorentag 2006 in Köln

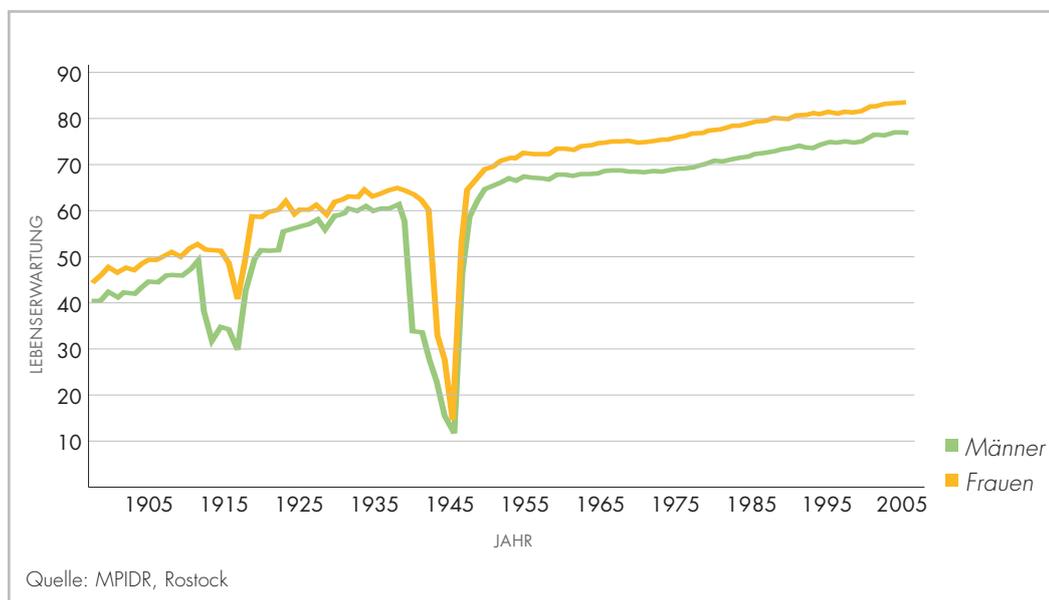


Wer ist älter, wer ist hochaltrig?

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Altersbilder in Deutschland sehr verändert. Früher war man mit dem Eintritt in den Ruhestand richtig „alt“ und hatte nur noch wenige Jahre zu leben. Heute gelten Rentner als die „Generation der gewonnenen Jahre“. Das „Dritte Lebensalter“, das die Personengruppe der 65- bis 80-Jährigen umfasst, ist vor allem von Aktivität und Leistungsfähigkeit geprägt.

Dagegen beeinträchtigen im „Vierten Lebensalter“, das der Hochaltrigen ab 80 Jahren, vor allem Leistungseinbußen und Krankheiten das Leben. 2,9 Millionen Menschen – 66 Prozent der Frauen und 46 Prozent der Männer – erreichen heute in der Bundesrepublik dieses Alter.

Lebenserwartung in Deutschland



In den Vereinigten Staaten werden die Altersgruppen so differenziert: Die Bezeichnung „Oldest-old“ ist ein sehr gebräuchlicher Begriff für die Hochaltrigkeit der über 85-Jährigen. Damit wird diese Gruppe abgegrenzt von den „Young-old“ (50- bis 70-Jährige) und den „Old-old“ (65- bis 85-Jährige).

Es ist zu erwarten, dass die Zahl der Hochaltrigen in Deutschland weiter steigen wird, denn keine Altersgruppe in Deutschland wächst so stark, wie die der Menschen über

80. Für das Jahr 2050 wird mit rund zehn Millionen über 80-Jährigen gerechnet, das sind mehr als dreimal so viele wie heute.

Alter lässt sich aber immer weniger an den Jahren fest machen. Es gibt große Unterschiede der persönlichen Entwicklung in den gleichen Jahrgangsstufen. Der Kabarettist Dieter Hildebrand verglich dies mit einem Klassentreffen: Die einen machen den Eindruck, sie hätten ihre Eltern mitgebracht, die anderen ihre Kinder.



„Die menschliche Architektur ist auf das hohe und sehr hohe Alter schlecht vorbereitet.“

Prof. Dr. Paul Baltes,
Altersforscher

Die biologische Uhr tickt

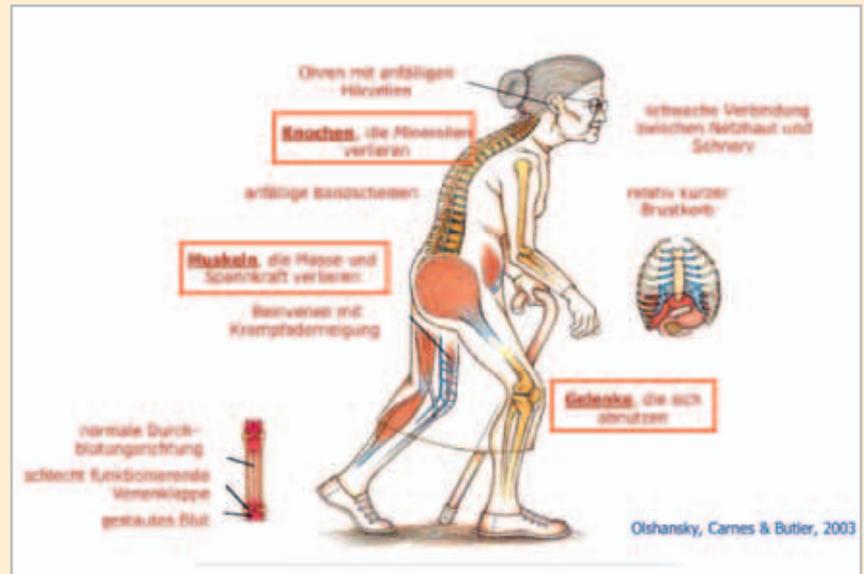
Schwachstellen des Körpers

Die gesundheitliche Situation alter Menschen

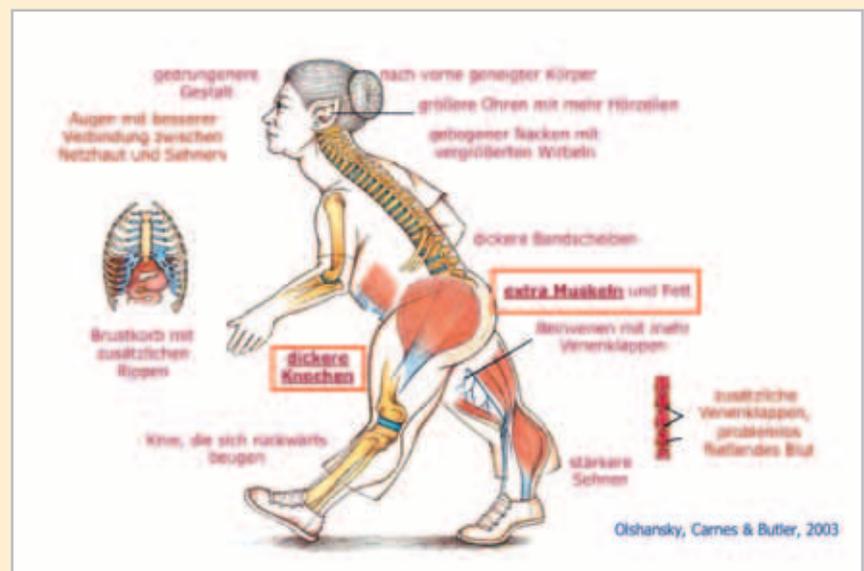
Ältere Menschen bleiben heute länger körperlich gesund und auch das psychische Wohlbefinden hat sich erhöht. Dennoch: Veränderungen im Altersverlauf muss man sehr wohl zur Kenntnis nehmen. Ergebnisse der Berliner Altersstudie von 1996 belegen die großen Unterschiede im „Dritten und Vierten Lebensalter“.

Während bei Menschen im „Dritten Lebensalter“ eine immer bessere Gesundheit nachzuweisen ist und sie über erhebliche Potenziale verfügen, ist die Hochaltrigkeit im „Vierten Lebensalter“ eine Lebensphase, in der die körperlichen und geistigen Ressourcen für eine selbständige Lebensführung oft nicht mehr ausreichen. Man spricht von Multimorbidität: das gleichzeitige Auftreten mehrerer behandlungsbedürftiger Erkrankungen.

Häufige im höheren Alter zu findende Erkrankungen sind Gelenkerkrankungen, Herzerkrankungen, Krankheiten der Blutgefäße (insbesondere Arteriosklerose), Hirngefäßerkrankungen (insbesondere Schlaganfall), Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Diabetes) und Krankheiten des Nervensystems. Daneben existieren noch Probleme wie Schlafstörungen und Sinnesbeeinträchtigungen (z. B. Seh- und Hörschwächen). Es besteht eine Häufung chronischer Belastungen, wie Gebrechlichkeit und Funktionseinschränkungen, sowie eine zunehmende Zahl von Demenzen.



„Lösungsvorschläge“



Zeichnungen aus: Scientific American, 2003
Illustration: Patricia J. Wynne
übersetzt von Dr. Christoph Rott



„Wir bekommen Langlebigkeit heute quasi geschenkt. Die Lebensqualität für das hohe Alter müssen wir uns aber erarbeiten.“

Dr. Christoph Rott,
Altersforscher

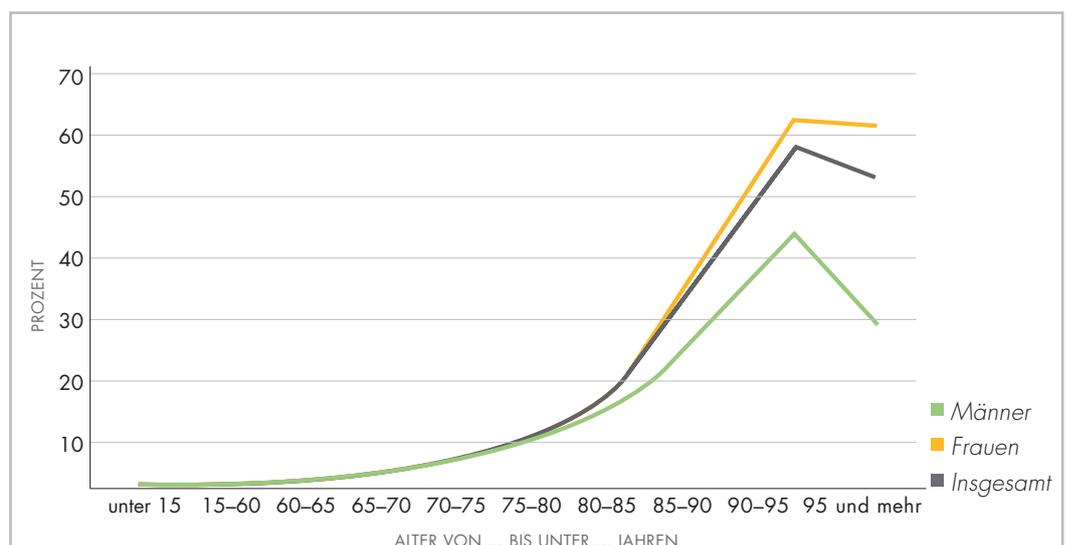
Männer und Frauen weisen deutliche Unterschiede bei Gesundheit und Krankheiten aus. So leiden Frauen im Alter eher an (chronischen) körperlichen Krankheiten und an Depressionen.

Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen verursachen nach Angaben des Statistischen Bundesamtes fast 30 Prozent der Krankheitskosten bei über 65-Jährigen. Ein großes Problem im Alter stellen darüber hinaus Stürze dar, die oftmals nicht nur zu

erheblichen Funktionseinschränkungen führen, sondern in 20 Prozent der Fälle auch zu Pflegebedürftigkeit.

Dennoch ist der Anteil der Älteren, die wegen kognitiver oder körperlicher Beeinträchtigungen auf fremde Hilfe angewiesen sind oder die nicht mehr alleine leben können, sehr gering und steigt erst ab dem Alter von etwa 80 Jahren. Auch bei Hochaltrigen ist das Leben im Alters- oder Pflegeheim eher die Ausnahme.

Pflegebedürftige 2001 nach Pflegequote¹⁾ und Alter in Deutschland



¹⁾ Anteil an der jeweiligen Bevölkerungsgruppe

Quelle: Statistisches Bundesamt 2003

Positive Auswirkungen von Bewegung und sportlicher Aktivität

Chancen durch Bewegung

Wissenschaftler sind sich einig, dass vor allem durch Bewegung und Sport auch im hohen Alter für die Gesundheit Entscheidendes getan werden kann. Viele Erkrankungen könnten durch körperliche Betätigung vermieden oder in ihrem Verlauf positiv beeinflusst werden.

So konnte in Untersuchungen nachgewiesen werden, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität

- Altersprozesse verzögert und die Lebenserwartung verlängert,
- dem Risiko von Herzinfarkt-Erkrankungen und Durchblutungsstörungen entgegengewirkt,
- eine Blutdrucksenkung bei Hochdruckpatienten erreicht,
- das Risiko einer Krebserkrankung gemindert,
- die Regulierung der Stoffwechselprozesse (z. B. bei Diabetes Mellitus) unterstützt,
- Körperfett abgebaut und das Körpergewicht verringert,
- der Mineralgehalt und die Stabilität der Knochen erhöht und somit Osteoporose entgegengewirkt,
- das Immunsystem stabilisiert,
- Angst und Depressionen vermindert,

- die geistige Leistungsfähigkeit verbessert und das Demenzrisiko verringert,
 - und durch eine Stärkung der Muskulatur und die Förderung des Gleichgewichtssinnes Stürze verhindert werden können.
- Wichtig im hohen Alter ist, die Kraft zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und Ausdauer zu trainieren.

Bewegung wirkt positiv darauf ein, normale Tätigkeiten im täglichen Leben weiter kompetent ausführen zu können und sich damit die Selbständigkeit zu bewahren. Der Beweglichkeit kommt gerade bei hochaltrigen Menschen eine herausgehobene Bedeutung zu, da sie die selbständige Bewältigung vieler Alltagsanforderungen, z. B. Anziehen, Körperpflege, Putzen oder Haushaltsführung ermöglicht. Und: Altersprozesse können verzögert werden.

Eine Stärkung der Muskulatur und die Schulung des Gleichgewichtssinnes können außerdem dazu beitragen, Stürze zu verhindern.



Bewegung und Sport sind somit nicht nur gesund – sie wirken sich vorteilhaft auf die Lebensqualität aus und fördern das Selbstbewusstsein. Durch die Teilnahme an Bewegungsgruppen können soziale Kontakte erhalten oder neu geknüpft werden. Das ist insbesondere für alleinstehende Menschen wichtig, die oft mit dem Verlust des (Ehe-) Partners eine schwierige Phase zu bewältigen haben. Durch das gemeinsame Aktiv-Sein kann das subjektive Wohlbefinden der Teilnehmer gestärkt und eine größere Lebenszufriedenheit erreicht werden. Selbst bei der Behandlung von Depressionen und Ängsten kann Bewegung einen wertvollen Beitrag leisten.

Über das Körperliche hinaus bieten Sport und Bewegung für Ältere eine Vielfalt von Chancen. Persönlichkeitsbildung und -förderung können unterstützt werden, wenn man das Alter als eine Lebensphase begreift, die mit ganz eigenen Sinn- und Wertkriterien aktiv gestaltet werden sollte. Die Bewegungsstunden sollten sich an Leitlinien der Erwachsenenbildung wie Erfahrungsbezogenheit, Teilnehmerorientierung und inhaltliche Vielseitigkeit ausrichten. Neugierde der Teilnehmer/innen und Offenheit für Neues stellen die Basis dar, um auch im Alter zu lernen und sich zu bilden.



MEHR FREUDE DURCH KRAFTTRAINING

In einer Studie von Mihalko & McAuley (1998) konnte bei 71- bis 101-jährigen Menschen mit einem achtwöchigen Krafttraining eine Steigerung der Muskelkraft in verschiedenen Bereichen von bis zu 50 Prozent erreicht werden. Die Teilnahme am Krafttraining wirkte sich des Weiteren positiv auf die Stimmung, die Lebenszufriedenheit und die Kompetenz im Alltag aus.

BEWEGUNGSMANGEL SO SCHÄDLICH WIE RAUCHEN

Bewegungsarmut ist ähnlich schädlich wie Rauchen. Inaktive haben ein um 90 Prozent erhöhtes Risiko, an koronaren Herzleiden zu erkranken. Ältere Männer mit weniger Bewegung als 400 Meter pro Tag erkranken doppelt so häufig an Demenz wie Männer mit mehr als 3200 Meter Bewegung (Abbott et al. 2004).

Quelle: Kruse, A.: *Gesund Altern. Stand der Prävention und Entwicklung ergänzender Präventionsstrategien. Schriftenreihe des BMG, Band 146*

Immer noch zu wenig Ältere aktiv

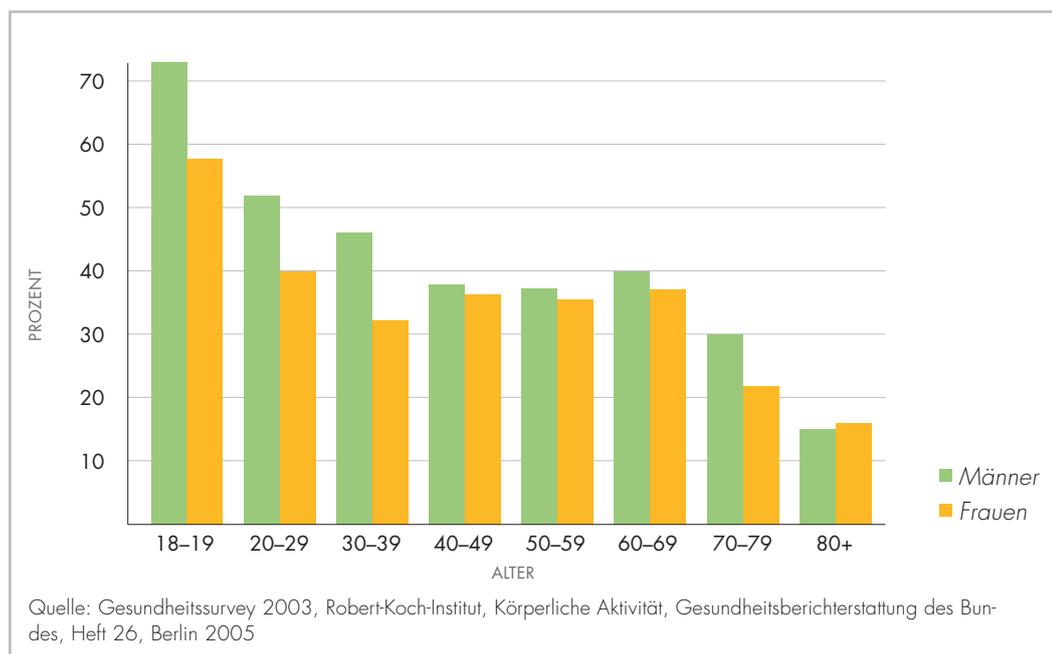
Doch trotz der großen Chancen durch Sport und Bewegung – von vielen Älteren im „Ruhestand“ ist die Bedeutung der körperlichen Aktivität noch nicht erkannt worden.

Bewegungsarmut in der zweiten Lebenshälfte birgt große Risiken. Inaktivität wirkt sich schädlich aus: So ist die Sterblichkeit von körperlich inaktiven Menschen um ein Drittel höher als bei aktiven.

Beim Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) von 1994 beantworteten 86,7 Prozent der Männer und 90,6 Prozent der Frauen über 71 Jahren die Frage nach aktivem Sport mit „nie“. Lediglich 6,5 Prozent bzw. 6,1 Prozent antworteten „jede Woche“.

Etwas bessere Ergebnisse lieferte (9 Jahre später!) der Gesundheitssurvey 2003 des Robert-Koch-Instituts, wonach ca. 15 Prozent der Männer und 18 Prozent der Frauen über 80 Jahren wöchentlich zwei und mehr Stunden sportlich aktiv sind.

Zwei Stunden und mehr sportlich aktiv in der Woche



KOSTENEINSPARUNGEN DURCH PRÄVENTION

Durch eine bessere Prävention könnten jährlich Milliardensummen eingespart werden. Eine Expertenkommission der Bertelsmannstiftung hat aufgezeigt, dass der Versorgungsbedarf ohne Prävention bis 2020 bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 44 Prozent, bei gefäßbedingter Demenz um 74 Prozent und beim Oberschenkelhalsbruch um 63 Prozent steige. Zu den wirksamsten Maßnahmen gehören vor allem Kraft-, Ausdauer- und Bewegungstraining bei älteren Menschen sowie eine ausgewogene Ernährung.

Quelle: Hintergrundinformationen zu den Empfehlungen der Expertenkommission „Ziele der Altenpolitik“ der Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 2005

„Bewegungsangebote für Hochaltrige sind notwendig und absolut sinnvoll, weil effektiv!“

Dr. Christoph Rott,
Altersforscher

Bewegungsangebote für Ältere und Hochaltrige im Verein

Wichtigstes Ziel: Weiter für den Verein begeistern

Für viele ältere Menschen ist der wöchentliche Besuch einer Übungsstunde im Verein ein zentraler Termin ihres Alltags. Unterschiedliche Motive haben sie in Bewegung gebracht: Den einen ist es wichtig, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun, andere schätzen das gemeinsame Aktiv-Sein und das Schwätzchen danach. Der Verein wird zum gesellschaftlichen Treffpunkt.

Auch als Ort der Begegnung unterschiedlicher Generationen bietet sich der Sportverein an. Hier können sich Enkel und Großeltern ungezwungen treffen, voneinander lernen (Handytipps versus Lebenserfahrung) oder gemeinsam feiern. Diese Begegnungen sind angesichts des demografischen Wandels wichtig, lassen Generationenkonflikte erst gar nicht entstehen.

Für die Vereine ist es (überlebens)wichtig, Maßnahmen für ältere Mitglieder zu ergreifen, zum Beispiel um zu verhindern, dass diese austreten oder sich in die passive Mitgliedschaft zurückziehen, weil sie sich in den traditionellen Angeboten nicht mehr wiederfinden. Deshalb sind Initiativen gefragt, um Ältere und Hochaltrige im Verein zu halten.

Ansatzpunkte hierfür könnten sein:

- Umfrage/Befragung der älteren Vereinsmitglieder zu ihren „Bewegungs-Wünschen“.
- Planung neuer Bewegungsangebote, die speziell diese Bedürfnisse berücksichtigen. Hier können vor allem „Schnupperangebote“ für neue Teilnehmer/innen sinnvoll sein.
- Start einer Kampagne „Bring zwei“, in der ältere Vereinsmitglieder aufgefordert werden, noch nicht aktive Bekannte, Freunde oder (Ehe-)Partner zum Sporttreiben mitzubringen und dafür z. B. mit einer Mitgliedsbeitragsbefreiung belohnt werden.
- Überdenken der Übungszeiten. Häufig sind z. B. Teilnehmerinnen von Gymnastikgruppen schon seit mehreren Jahren oder gar Jahrzehnten zusammen aktiv. Die Übungsstunde findet seither immer am späten Abend statt. Ältere Teilnehmerinnen könnten aufhören, da sie mit zunehmendem Alter nicht mehr so spät aus dem Haus gehen wollen, sich ihr Alltagsrhythmus geändert hat.





- Bewusste Verbindung des Sportangebotes mit Möglichkeiten des geselligen Zusammenseins, z. B. durch ein gemeinsames Kaffeetrinken oder einen Gesprächskreis im Anschluss, evtl. auch in Kooperation mit der örtlichen Kirchengemeinde.
- Suche nach neuen, wohnortnahen Sportstätten und Übungsräumen, z. B. in gut erreichbaren öffentlichen Räumen wie Kindergärten, Schulen, Gemeindehäusern, Arzt- oder Krankengymnastikpraxen etc. Gerade für diese Zielgruppe sind meistens normierte Sporthallen nicht erforderlich.
- Abteilungsübergreifende Zusammenarbeit, um z. B. ältere Männer, die ihre „Sportlerkarriere“ in absehbarer Zeit beenden wollen, in neue Angebote zusammenzuführen.
- Gezielte Veranstaltungen, wie z. B. Informationstage, Vorträge, Schnuppertage, Senioren-Aktiv-Tag etc., um den eigenen Verein als kompetenten und starken Anbieter von Bewegung, Spiel und Sport für Ältere attraktiv und interessant zu machen und neue Teilnehmer/innen zu gewinnen.

VEREINSBEISPIELE

Lauftreff der Montagsläufer

Seit 10 Jahren gibt es die Montagsläufer, eine besondere Laufgruppe im Raum Neuwied mit dem Durchschnittsalter von 70 Jahren. Die 21 Männer und eine Frau, der Älteste wird bald 80 Jahre, treffen sich jeden Montagmorgen auf dem Trimm-Parcours in Bendorf, um in zwei Gruppen schnell und langsam zu laufen oder auch zu walken und zu wandern. Je nach Wohlbefinden und Tagesform kann sich der Montagsläufer für die passende Gruppe ohne Leistungsdruck entscheiden. Nach ca. einer Stunde sind alle zurück und nun kommt die Zeit zum Erfrischen und für Fachsimpeleien. Früher standen noch stramme Trainingsläufe und Vorbereitungen für den Marathon auf dem Programm, doch mit der Zeit wurde es ruhiger. Neben dem sportlichen Montagstreff haben die Montagsläufer noch ein umfangreiches Zusatzprogramm mit Wanderungen, Sportabzeichenabnahme, Ernährungsseminaren und kulturellen Angeboten aufgebaut.

Wie überall bleiben trotz des gesunden Lebenswandels auch die Montagsläufer von Gesundheitsproblemen nicht verschont. Ein Mitglied der Gruppe musste sich letztsens einen Herzschrittmacher einsetzen lassen, will aber bald schon wieder dabei sein und sein Training langsam aufbauen.

Kontakt: g.paech@freenet.de oder Tel. 0 26 20 / 95 41 99

Senioren-sportverein ARGuS Schwerin

Seit 2005 gibt es den Seniorensportverein Aktiv-, Rehabilitations-, Gesundheits- und



Senioren-sportverein (ARGuS) Schwerin, dessen 1.800 Mitglieder vor allem im Seniorenalter sind. Die hauptsächlichen Angebote des Vereins liegen im Gesundheits- und Rehasport, so dass der Einstieg oft über diesen Bereich und die ärztliche Verordnung erfolgt, die Teilnehmer/innen danach aber meistens auch ohne Be-zuschussung der Krankenkasse dabeibleiben. Um ältere Mitglieder zu gewinnen, setzt der Verein auf Bewegungsangebote in demografisch gealterten Stadtteilen („Sport vor der Haustür“) und die Werbung an „Privaten Kaffeetafeln“ sowie die Empfehlung durch Haus- oder Fachärzte. Gerne wird auch gemeinsam verreist und an Veranstaltungen teilgenommen.

Weitere Informationen unter www.argus-schwerin.de

Kontakt: argus.schwerin@t-online.de oder Tel. 03 85 / 7 58 90 40

Beispiel: Deutscher Turner-Bund**„Fit bis ins hohe Alter“**

Um seinen Vereinen im Angebot von Sturzpräventionsprogrammen Hilfestellung zu geben, hat der Deutsche Turner-Bund (DTB) die Kurskonzeption „Fit bis ins hohe Alter“ entwickelt. Zielsetzung ist das Erhalten von Funktionsfähigkeit, Selbständigkeit und das Verhüten von Stürzen.

Die gesamte Konzeption basiert auf einem Vier-Säulen-Modell: Sicherheit vermitteln, Stärke aufbauen, Mobilität entwickeln, Beweglichkeit erhalten.

Die Konzeption ist ausgelegt auf zwölf Übungsstunden, in denen jeweils alle vier Bereiche gezielt trainiert werden. Es werden zusätzliche „Hausaufgaben“ aufgegeben, die

von den Teilnehmern drei Mal pro Woche à 20 Minuten erledigt werden.

Die Umsetzung erfolgt bundesweit in Turn- und Sportvereinen durch speziell geschulte Übungsleiterinnen. Zur Zielgruppe zählen ältere Menschen 70 plus, Neu- und Wiedereinsteiger, die selbständig steh- und gehfähig sowie räumlich und zeitlich orientiert sind. Das Kursprogramm ist vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bonn evaluiert worden. Es wird veröffentlicht und ist über den Buchhandel erhältlich.

Kontakt: petra.regelin@dtb-online.de
oder Tel. 0 69 / 67 80 11 72

VEREINSBEISPIEL**Tischtennis bei der SG Stahl in Brandenburg an der Havel**

Aufgrund der demografischen Entwicklung entschloss sich der Verein SG Stahl Brandenburg im Jahr 2004, verstärkt um Ältere für die Tischtennisabteilung zu werben. Ein Artikel „Weg mit dem Winterspeck“ in der örtlichen Presse fand so viel Beachtung, dass gar nicht alle Interessenten für die Tischtennisgruppe aufgenommen werden konnten. Das Durchschnittsalter der Gruppe beträgt 66 Jahre und die Aktiven sind meist über viele Jahre schon dabei. Das Konzept des Sportangebotes für Senioren ist die Aktivierung der körperlichen Fitness, insbesondere der Reaktionsfähigkeit und Schnelligkeit, sowie Spaß an der Bewegung und vor allem Selbstbestätigung. Auch ein breites kulturelles Programm gehört mit dazu.

Weitere Informationen unter www.tt-stahl-brb.de

Kontakt: tt.janz@freenet.de oder Tel. 0 33 81 / 40 24 19



VEREINSBEISPIELE

„Club 60“ im Essener Sportverein DJK Heisingen 1920 e. V.

In der DJK Heisingen entstand in den 90iger Jahren aus verschiedenen Seniorengruppen der Wunsch, eine eigene Organisationsstruktur für die Bedürfnisse der Älteren zu entwickeln. So wurde der „Club 60“ gegründet, in dem neben dem sportlichen Angebot eine Reihe von Freizeitaktivitäten organisiert wird. Die Planung und Organisation liegt in den Händen einer fest angestellten Sportlehrkraft, die aber von vielen ehrenamtlichen Helfer/innen unterstützt wird.

Der „Club 60“ ist sehr beliebt, neue Teilnehmer/innen finden darüber schnell Kontakt. Wer keine Lust oder Möglichkeit hat, am sportlichen Programm teilzunehmen, kann die kulturellen Aktionen nutzen. Für die nächste Zeit ist eine Aktion unter dem Titel „Runter von der Couch – ab in die Sporthalle“ geplant. Hier sollen insbesondere Aktionen an Wochenenden angeboten werden, da viele Ältere am Wochenende alleine sind.

Weitere Informationen unter www.DJK-Heisingen.de

Kontakt: DJK-Heisingen@versanet-online.de oder Tel. 02 01 / 46 10 70



aktiviJa e. V. – der etwas andere Sportverein in Heidelberg

Im Anschluss an ein Forschungsprojekt „Es ist nie zu spät – eine sechsmonatige Interventionsstudie mit Bewegungsmuffeln über 65 Jahren“ wurde vor ca. sieben Jahren der Verein aktiviJa e.V. (Gesellschaft zur Förderung aktivierender Maßnahmen in jedem Alter) in Heidelberg gegründet.

Der Verein bietet ein vielfältiges Bewegungsangebot für Herz und Hirn, von Gedächtnistraining mit Bewegungsschulung, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Spinning für Diabetiker bis hin zu Sport nach Schlaganfall. Als Nebenwirkungen werden viel Spaß und gute Laune beschrieben. Der Verein ist Mitbegründer des Netzwerkes Leben nach Schlaganfall sowie Partner im Netzwerk Lebenslange Bewegung der Stadt Heidelberg und arbeitet mit verschiedenen Gesundheits- und Seniorenorganisationen zusammen.

Die Inhalte der Kurse werden dokumentiert, publiziert und die Erfahrungen an andere Multiplikatoren weitergegeben. Neben der motorischen Schulung nimmt auch die Förderung der sozialen Teilhabe einen wichtigen Stellenwert ein, insbesondere die Erhaltung der Mobilität und der Kommunikationsfähigkeit.

Kontakt: info@aktivija-ev.de oder Tel. 0 62 21 / 2 52 63

Keine Frage des Alters – Angebote für höhere Semester der SSF Bonn

Wie fit jemand ist, hängt eben nicht zwingend vom Alter ab: Die SSF Bonn unterbreiten interessierten Senioren zahlreiche Angebote vom vielseitigen Gesundheitssport bis zum Leistungssport für Ältere. Nicht nur, dass SSF-Sportler wie die 75-jährige Ulla Held regelmäßig bei Landes- und Deutschen Meisterschaften im Schwimmen an den Start gehen (und Medaillen erringen) – in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen gibt es Kurse wie z. B. „Aquafitness“ und im „Offenen Bewegungstreff“ sind auch Nichtmitglieder willkommen. Viele Senioren nutzen mit ihrer Teilnehmerkarte drei bis sechs Angebote pro Woche und können es gemessen an ihrer Fitness leicht mit den Jüngeren aufnehmen. In einem benachbarten Seniorenheim stehen für die Übungsleiter der SSF Bonn und die Bewohner vor allem Körperwahrnehmung und Entspannung, Gedächtnistraining, Sturzprophylaxe, Muskel- und Atemtraining auf dem Programm.

Weitere Informationen unter www.ssf-bonn.de

Kontakt: info@ssf-bonn.de oder Tel. 02 28 / 67 68 68



Wenn es im Verein nicht mehr geht:

Angebote in Kooperation mit Partnern



Bewegungs- und Sportangebote von Vereinen richten sich überwiegend an mobile und rüstige ältere Menschen, die selbständig die Sportstätten erreichen können. Es gibt aber einen beträchtlichen Anteil älterer und hochaltriger Menschen, deren Aktionsradius wegen körperlicher oder manchmal auch geistiger Probleme begrenzt ist.

Für sie beschränkt sich ihr Bewegungsraum oft auf Einkäufe und Arztbesuche im unmittelbaren Wohnumfeld. Weitere Entfernungen legen sie sehr selten zurück und wenn, erleben sie dies als beschwerlich. Aber gerade auch für diese Zielgruppe ist ein regelmäßiges Bewegungsangebot zur Verbesserung ihrer Gesundheit wichtig.

Hier gewinnen Kooperationen und Netzwerke zum Aufbau eines Bewegungsangebotes große Bedeutung.

Die Palette möglicher Partnerschaften ist breit. Vereine könnten einen Fahrdienst in Zusammenarbeit mit einem Wohlfahrtsverband (DRK, ASB, Johanniter etc.) ebenso organisieren wie ein Gehirn- und Bewegungstraining in Kooperation mit der örtlichen Kirchengemeinde. Auch in der Zusammenarbeit mit häuslichen Pflegediensten könnten Vereine Hochaltrige für ein Bewegungsangebot gewinnen.

Durch die weiter wachsende Zahl Hochaltriger in Deutschland ist es gesellschaftspolitisch notwendig, hier Gesundheitsprogramme anzubieten, um diese Altersgruppe möglichst lange fit zu erhalten. Der Sport kann dabei seine Kompetenzen wirkungsvoll einbringen.



Mögliche Kooperationspartner können sein:

- andere Vereine, Landessportbünde und Fachverbände
- Sportamt der Kommune
- andere (kommerzielle) Sportanbieter, wie z. B. Volkshochschulen und Fitnessstudios
- Gesundheitszentren
- Sportfachgeschäfte
- Sportartikelhersteller
- Kommune, Gemeinde, Stadtverwaltung
- Kirchengemeinden
- Begegnungsstätten und Freizeiteinrichtungen für Senioren
- Seniorenbüros, Seniorenorganisationen
- Allgemeinärzte und Fachärzte
- Physiotherapie- und Krankengymnastik-Praxen
- Heilbäder, ambulante Rehazentren, Rehakliniken und Kurzentren
- Krankenkassen
- Apotheken
- Wohlfahrtsverbände und kirchliche, karitative Organisationen z. B. Rotes Kreuz, Caritas, Arbeiterwohlfahrt, Diakonie, Johanniter
- Wohnanlagen für ältere Menschen, z. B. Betreutes Wohnen, Alters- und Pflegeheime

VEREINSBEISPIEL

Kooperation des TSV Spandau 1860 mit der Seniorenresidenz Uferpalais



Über das Projekt „Richtig fit ab 50/Coaching 50 plus“ wurde vor Jahren der Kontakt zwischen dem TSV Spandau 1860 und der Seniorenresidenz vor Ort hergestellt. Der Verein suchte für die Ausweitung seines Sportangebotes neue Räumlichkeiten und die Seniorenresidenz wollte sich über den Verein im Stadtteil bekannt machen. Mittlerweile nutzen rund 150 Teilnehmer/innen in 15 Sportgruppen den Fitnessraum und das Therapiebecken der Einrichtung. Nach zwei Jahren mietfreier Nutzung wird der Verein nun sehr moderat an den Kosten beteiligt. Auch die Bewohner der Seniorenresidenz können das Vereinsangebot kostenfrei nutzen, die Beteiligung liegt aber unter 10 Prozent. Die Kooperation ist mittlerweile so eng geworden, dass die Vereinssenioren immer mehr am kulturellen Angebot der Residenz teilnehmen und auch der Vorstand des Vereins das angenehme Ambiente für Klausursitzungen nutzt.

Weitere Informationen unter www.tsv-spandau-1860.de

Kontakt: info@tsv-spandau-1860.de oder Tel. 0 30 / 37 59 50 81

Wer ist bei Ihnen in der Nähe, mit wem könnten Sie sich eine Zusammenarbeit vorstellen?

STATEMENT



„Beim Aufbau von Netzwerken mit Partnern – hier spezielle aus dem Gesundheitsbereich – scheint es am allerwichtigsten zu sein, mit klaren Kooperationsvorschlägen zu glänzen. Jedem einzelnen Partner muss die Win-win-Situation deutlich gemacht werden. Dies gelingt mit durchdachten Konzepten und etwas Ausdauer. Dabei sind persönliche Gespräche unerlässlich. Ärzte, Apotheker, Krankenkassen und Medienvertreter erkennen bei schlüssiger Argumentation ihren Nutzen und unterstützen Projekte oftmals in dem für sie praktikablen Rahmen. In Bayern konnten die Vereine mit diesem Projekt neue Netzwerkpartner gewinnen.“

Nicole Schwarz/Gerd Miehl, Projektleitung „Richtig fit ab 50“
Bayerischer Landes-Sportverband



Wie fängt man ein Netzwerk an?

- Zunächst sollte Kontakt mit dem möglichen Partner aufgenommen werden, um festzustellen, wer welches Interesse hat und wie sich die Bedingungen im Einzelfall gestalten.
- Als eine erste Maßnahme können Informationen über die Angebote des potenziellen Partners in die eigenen Verteilungswege einfließen. Vom Nutzen einer zusätzlichen PR profitieren sowohl die Sportvereine als auch die anderen Organisationen.
- Für eine erste gemeinsame Aktion empfiehlt sich, ein zeitlich begrenztes Vorhaben

umzusetzen. Dafür wäre die Planung und Durchführung einer gemeinsamen Veranstaltung geeignet.

- Für die weitere Kooperation sollten die gegenseitigen Zielsetzungen und Erwartungen klar geregelt sein. Evtl. könnte eine Probezeit vereinbart werden.
- Es ist sinnvoll, in einer Kooperationsbeziehung personelle Kontinuität und feste Ansprechpartner gegenseitig zu gewährleisten.

Kooperationen dürfen kein Selbstzweck sein, sie müssen beiden Partnern einen Vorteil bringen. Vernetzungen sollten also überall dort erfolgen, wo es für beide Seiten Sinn macht!

Beispiel: KreisSportBund Borken „Hochaltrig fit“



Im Rahmen der Kampagne „Aktiv und bewegt älter werden in NRW“ wurden im Jahr 2001 in drei Gemeinden des Kreises Borken vier Projekte in Kooperation von Sportvereinen mit Senioreneinrichtungen gestartet, die sich an die Altersgruppe ab 75 Jahre richteten.

Für die Umsetzung der Projekte konnte der KSB vier Sportvereine und vier Senioreneinrichtungen aus dem Kreisgebiet gewinnen:

1. Kneipp-Verein Gronau – Senioren und Rentnergemeinschaft Alstätte
2. Verein zur Bewegungsförderung/Psychomotorik im Kreis Borken – Altenheim Bodelschwinghaus
3. Behinderten-Sportverein Gescher – Betreutes Wohnen Gescher

4. Sportgemeinschaft Borken – Haus an der Aa in Borken

Die Aufgaben wurden zwischen den Projektpartnern aufgeteilt: Der KreisSportBund übernahm die Gesamtkoordination, die Anschubfinanzierung, die Entwicklung des Arbeitskonzeptes und die Absicherung der notwendigen Rahmenbedingungen.

Die Sportvereine waren zuständig für die Leitung und Ausführung der Angebote, die Versicherung der Teilnehmer/innen und die notwendigen Sport- und Spielgeräte.

Die Senioreneinrichtungen beteiligten sich bei der zeitlichen Planung der Angebote, stellten die Räumlichkeiten zur Verfügung und sollten die Finanzierung nach der Projektphase übernehmen.



VEREINSBEISPIEL

Gemeinsame Projekte von **MITEINANDER WOHNEN e. V.** und **SC Borussia 1920 Friedrichsfelde**



Der Seniorenverein MITEINANDER WOHNEN e. V., verschiedene Altenheime, Seniorenbegegnungsstätten, Kindergärten, Kinder- und Jugendvereine, eine örtliche Poliklinik und der Sportverein SC Borussia 1920 Friedrichsfelde haben sich im Berliner Bezirk Lichtenberg zu einem örtlichen Netzwerk zusammengeschlossen und arbeiten seit Jahren gemeinsam an den Themen Bewegung und Begegnung, Ernährung und Bürgerengagement. Das Angebot der Aktivitäten ist groß, es gibt Seniorengymnastik, Nordic-Walking-Gruppen, Sturzprophylaxe, gemeinsame Spaziergänge, Gedächtnistraining, gemeinsames Frühstück, Minibusfahrten und vieles mehr. Jeder Partner im Netzwerk bringt seine Stärken ein und trägt bei zu einem attraktiven Angebot für Ältere und Hochaltrige im Kiez und in Berlin-Friedrichsfelde.

Weitere Informationen unter www.miteinanderwohnen.de

Kontakt: miteinanderwohnen@t-online.de oder Tel. 0 30 / 5 12 40 68

Inhalte der Bewegungsprogramme sind das Training der Gelenke im Bereich der oberen und unteren Extremitäten mit Sportgeräten und Musik, bewusstes Atmen mithilfe von Dehnung- und Entspannungstechniken, kleine Konzentrations- und gruppendynamische Spiele sowie Gehirnjogging. Das Angebot wird als 60-minütiges Programm, vorwiegend in Form von Gymnastik bzw. Hockergymnastik gestaltet, findet alle zwei Wochen bzw. einmal wöchentlich in der Senioreneinrichtung statt. Gesellige Inhalte wie Spielnachmittage (z. B. Bingo), Kaffeeklatschnachmittage, gemeinsame Geburtstage und Teilnahme an traditionellen vereinsinternen Feiern runden das Programm ab.

Im dritten Jahr der Projektphase musste die Frage der Weiterfinanzierung geklärt werden, die nun in unterschiedlichen Finanzie-

rungsmodellen erfolgt: von der völligen Übernahme der Kosten vom Träger der Senioreneinrichtung über eine Finanzierung im Rahmen des Rehabilitationssports bis hin zu einem gebührenpflichtigen Kursangebot aus einer Mischfinanzierung aus Teilnehmergebühr und externer Förderung. Die Fortsetzung der Projektarbeit wurde so mittel- bzw. langfristig gesichert.

Weitere Informationen unter www.ksb-borken.de

Kontakt: waldemar.zaleski@ksb-borken.de oder Tel. 0 28 62 / 4 18 79 41

Beispiel: Landessportbund Berlin**„Senioren-sport-Olympiade“**

Der Landessportbund Berlin organisiert seit 2005 in Kooperation mit Sportvereinen und der Unternehmensgruppe Pro Seniore, die bundesweit 117 Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen (Residenzen) betreibt, jedes Jahr eine Senioren-Olympiade in Berlin.

In fünf Einrichtungen von Pro Seniore in Berlin werden verschiedene Bewegungsangebote unter einem Motto (z. B. 2006 „Einla-

dung zum Zilletest“) in spielerischer Form durchgeführt. Die Angebote wie: Minigolf, Dart, Torwandschießen, Medizinballweitstoßen, Wäsche aufhängen, Rollstuhlbasketball, Hufeisenwerfen, Krocket und Gedächtnisspiele erfreuen sich bei den Senioren großer Beliebtheit.

Eingeladen sind Ältere aus dem Wohnumfeld der Senioreneinrichtungen, die mit einem Bus-Shuttle die Gelegenheit erhalten, verschiedene Einrichtungen kennen zu lernen. Den sportlichen Teil organisierten ortsansässige Sportvereine, während Pro Seniore für das kulturelle und leibliche Wohl sorgte. Als beiderseitiger Nutzen dieser Zusammenarbeit erwarten die Partner neben dem Werbeeffekte für alle Beteiligten neue Mitglieder für die Sportvereine sowie neue Kunden für Pro Seniore. Auch wird angestrebt, durch die Kooperation neue Ressourcen für die Vereine z. B. in der Nutzung der Räumlichkeiten der Seniorenresidenzen zu erschließen.

Kontakt: rkugel@lsb-berlin.org oder
Tel. 0 30 / 3 00 02-1 27



Beispiel: Universität Marburg „Spazierhelfer“



Die Abteilung Allgemeinmedizin der Philipps-Universität Marburg initiierte 2005 das regionale Projekt „Spazierhelfer“, das bewegungseingeschränkte Menschen aktivieren möchte.

Dabei werden Laien in einem kurzen Training darauf vorbereitet, mit alten Menschen regelmäßige Spaziergänge zu unternehmen (dreimal pro Woche, jeweils 45 Minuten). Mit der „stützenden“ Begleitung fühlen sich die alten Menschen sicher auf den Beinen.

Positive Auswirkungen des Programms für den alten Menschen sind, dass durch die Spaziergänge die Muskulatur gekräftigt und die Kapazität von Kreislauf und Atmung erhöht wird. Gleichzeitig sorgt der „Spazierhelfer“ für einen sozialen Kontakt.

Derzeit wird in vier hessischen Altenheimen das Spazierhelfer-Konzept zum ersten Mal erprobt. Um ehrenamtliche Spazierhelfer zu gewinnen, gibt es eine Kooperation des Projektträgers mit dem örtlichen Sportkreis, dem Landessportbund Hessen und der Ehrenamtsagentur. Bisher konnten vor allem Angehörige und Praktikanten in den Einrichtungen für das Programm gewonnen werden.

Bereits jetzt lässt sich sagen, dass der regelmäßige Kontakt und die Aktivität viele der Probanden „aufblühen“ lässt. Eine Anschlussstudie ist beantragt, in der die gesundheitsfördernde Wirkung des Programms dokumentiert werden soll.

Kontakt: kellerh@gmx.ch oder
Tel. 0 64 21 / 2 86 51 24



VEREINSBEISPIEL

„Fit bis ins hohe Alter“ beim TV 1861 Achern



Vor einigen Jahren fiel im Verein auf, dass in den Abteilungen zwar mehr ältere Menschen aktiv waren, sich aber immer wieder Personen aufgrund gesundheitlicher Probleme zurückzogen. Um diesen Vereinsmitgliedern aller Gruppen auch weiterhin die Möglichkeit regelmäßigen Übens in der Gemeinschaft zu geben, wurde ein Vormittagsangebot einer Gymnastik im Stuhlkreis für über 70-Jährige im örtlichen evangelischen Gemeindehaus ins Leben gerufen. Die Kirche unterstützte das Vorhaben durch die direkte Ansprache der Gemeindemitglieder und die kostenlose Bereitstellung des Gemeindesaales. Durch wöchentliche Anzeigen in den Tageszeitungen wurde für das Angebot geworben. Mittlerweile gibt es mehrere Gruppen für diese Zielgruppe im Verein, teilweise in Kooperation mit einem Senioren- und Pflegeheim im Nachbarort. Jede Woche bringt hierzu ein Mitarbeiter des Heimes acht Bewohner/innen mit dem Kleinbus zur Gymnastik und hilft in der Durchführung der Übungsstunde. Der Verein und das Seniorenheim haben einen Kooperationsvertrag geschlossen, u. a. um auch die Versicherung für die Teilnehmer/innen der Übungsstunde sicherzustellen.

Weitere Informationen unter www.TV-Achern.de

Kontakt: tvachern@t-online.de oder Tel. 0 78 41 / 27 05 55





Bewegungsangebote für Hochaltrige in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen

Im Pflegeheim beweglich sein



Die Zahl der Pflegeeinrichtungen und Pflegeplätze in Deutschland ist in den vergangenen Jahren gestiegen. Die Zahl der Heime und der vorhandenen Pflegeplätze hat sich von 1999 bis 2003 jeweils um zehn Prozent erhöht. 2003 standen bundesweit 713.000 Pflegeplätze zur Verfügung.

Dieser Trend wird sich aus folgenden Gründen weiter verstärken: steigende Zahl Älterer, sinkende Zahl von häuslicher Pflege aufgrund von immer mehr kinderlosen Älteren, eine höhere Frauenerwerbsquote sowie immer mehr Ein-Personen-Haushalte.

Mit dem Anstieg der außerhäuslichen Pflege steht auch die Qualitätsfrage immer häufiger im Focus. Die Bundesregierung hat hierzu aktuell eine Initiative für eine nachhaltige Qualitätsentwicklung gestartet: Älteren soll

eine ihren Bedürfnissen angepasste, die Lebensqualität sichernde sowie Würde und Selbstbestimmung achtende Versorgung garantiert werden. Ein wichtiges Qualitätsmerkmal ist dabei, die Heimbewohner zu aktivieren und eine Betreuung anzubieten, die sich an deren Fähigkeiten orientiert.

Auf Bewegungsangebote für Hochaltrige sind Pflegeeinrichtungen selten vorbereitet. Die Sportverbände und -vereine können hier ihre Bewegungs-Kompetenzen einbringen. Eine Zusammenarbeit vor Ort kann für beide Seiten ein großer Gewinn sein.

Vorteile für den Verein:

- Vergrößerung des Sportangebots
- Erschließung neuer Sportstätten und Übungsräume für weitere Angebote des Vereins
- Wohnortnahe Angebote für die Altersgruppe der über 80-Jährigen gemeinsam mit den Bewohnern des Altenheims

- Anregungen für den Übungsleiter durch eine enge Zusammenarbeit mit Angestellten der Einrichtung (Heimleitung, Pflegepersonal, Ergo- und Physiotherapeuten, Psychologen, Sozialpädagogen etc.)
- Leichtere Ansprache potenzieller Teilnehmer, Gewinnen neuer Mitglieder
- Profilierung des Vereins als kompetenter Sport- und Bewegungsanbieter in der Kommune

Vorteile für den Betreiber:

- Ausbau des Freizeitangebots für die Bewohner
- Höhere Zufriedenheit der Bewohner
- Steigerung der Attraktivität der Einrichtung im Wettbewerb mit anderen
- Bekanntmachung der Einrichtung im kommunalen Umfeld
- Öffentlichkeitswirksame Präsentation als innovative Einrichtung
- Kostengünstige und zugleich effektive Werbung

Vorteile für die Bewohner:

- Ein gesundes altersgerechtes Bewegungsangebot direkt im Haus
- Verbesserung des gesundheitlichen Status, der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit
- Fester Bestandteil im Tagesablauf
- Keine Anfahrtswege, leichte Erreichbarkeit
- Hemmnisse und Ängste können abgebaut werden
- Integration und soziale Kontakte zu Mitbewohnern durch gemeinsame Aktivitäten



VEREINSBEISPIEL

Fit and Jump Mainz-Gonsenheim

In Zusammenarbeit mit der Universität Mainz, Fachbereich Sport, beteiligt sich der Sportverein Fit and Jump an einem Modellprojekt „Bewegte Alten- und Pflegeheime“. Dabei wird ein Trainingsprogramm von 30 Minuten fünfmal die Woche in ausgewählten Altenheimen angeboten. Durch das Bewegungsprogramm sollen Mobilität und damit Lebensqualität der Senioren erhöht, das Pflegepersonal in Fortbildungsmaßnahmen gefördert und langfristig Pflegekosten gesenkt werden. Der Verein Fit and Jump leistet dabei eine Übungseinheit die Woche und hat einen Übungsleiter des Vereins dafür abgestellt. „Unsere Motivation bei diesem Programm ist, dass ältere Menschen möglichst lange ihre Mobilität und Selbständigkeit im Alltag erhalten“, so Hiltrud Gunnemann, die erste Vorsitzende.

Weitere Informationen unter www.fitandjump.de

Kontakt: h.gunnemann@gmx.de oder Tel. 01 72 / 6 15 28 87



Beispiel: Deutsche Sporthochschule Köln**„Fit für 100“**

Im Seniorensportprojekt „Fit für 100 – Bewegungsangebote für Hochaltrige“ werden modellhaft Organisations- und Inhaltsangebote zur Bewegungsförderung pflegebedürftiger Hochaltriger erarbeitet, umgesetzt und bewertet. Kooperationspartner des Projektes sind in Nordrhein-Westfalen die Landesessenorenvertretung und der Landessportbund.

Im Mittelpunkt des Projektes steht ein Trainingsprogramm, mit dem die Mobilität und Beweglichkeit der hochaltrigen Menschen gefördert werden soll. Dies wird modellhaft in neun Einrichtungen der Altenhilfe in Nordrhein-Westfalen praktiziert: Ein Jahr lang werden 116 Personen in neun Gruppen zweimal pro Woche betreut. Es gibt dabei zwei Demenzgruppen, zwei Gruppen im ambulanten Bereich, eine teilstationäre und vier Gruppen in stationären Einrichtungen.

Die Ziele des Programms sind Erhalt bzw. Wiedererlangung von Muskelkraft, Alltagsfähigkeit und Selbständigkeit sowie eine Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens.

Dies hat ebenso eine hohe sozial-politische Bedeutung. Wenn Pflegebedürftige z. B. wieder in der Lage sind, Treppen zu steigen oder mit dem Gehwagen zu laufen, entlastet dies die Pflegekräfte. Ein längerer Verbleib in einer niedrigeren Pflegestufe bedeutet auch eine erhebliche Kostenreduktion.

Nach verschiedenen Eingangstests der Probanden liegen nun erste Ergebnisse nach einem Trainingsprogramm vor. Im sportmotorischen Bereich – Schulterflexibilität und Standsicherheit – wurden die meisten positiven Veränderungen festgestellt. Bei den Standardtestverfahren zum Bestimmen der Pflegeabhängigkeit (Barthel und IADL) sind ebenfalls deutliche Verbesserungen zu belegen.

Zum Ende des Projekts 2007 soll ein Leitfaden vorgelegt werden, der anderen Einrichtungen und Trägern die weitere Umsetzung des Bewegungsangebots erleichtern soll.

Weitere Informationen unter www.ff100.de
Kontakt: info@ff100.de oder
Tel. 02 28 / 9 10 18-0



VEREINSBEISPIELE

Projekt Tanzcafé in Stuttgart-Botnang



Seit Herbst 2006 findet einmal im Monat im Karl Wacher Heim in Stuttgart in Zusammenarbeit mit dem Tanzclub Suebia und der Tanzsportabteilung Rohrau ein Tanzcafé statt. Hier werden eine Stunde lang die Bewohner von Tänzerinnen und Tänzern der Vereine zum Tanz aufgefordert. Die Beteiligung ist sehr rege, auch Rollstuhlfahrer und Personen mit Gehhilfen sind auf der Fläche zu finden. „Die älteste Teilnehmerin war 96 Jahre und hat noch eine Polka aufs Parkett gelegt“, erzählt Initiatorin Gisela Fritsche. Die Vereine wollen diese Kooperation gerne weiter fortführen, nicht nur wegen der Beteiligung der Heimbewohner, sondern auch aufgrund der Begeisterung bei den Vereinsmitgliedern.

Kontakt: fritsche@tbw.de oder Tel. 07 11/74 26 87

Bewegung auf Rädern für das Altenwohnheim in Koblenz



Das Sich-Wohlfühlen und die sozialen Kontakte sind sehr wichtig für die Älteren, die regelmäßig zu den Trainingsstunden in der Coblenzer Turngesellschaft kommen. Für Senioren im Altenwohnheim, die nicht mehr in die Turnhalle kommen können, kommt nun der Übungsleiter des Vereins ins Haus. Mit vielfältigen Bewegungsübungen mit und ohne Gerät, insbesondere auch zur Schulung der Koordination und des Reaktionsvermögens, sollen die Heimbewohner gefördert werden. Diese sind sehr glücklich mit den regelmäßigen Übungsstunden, denn die Bewegungszeit macht nicht nur Spaß und hält gesund, sie stellt auch eine angenehme Abwechslung in ihrem Tagesablauf dar.

Weitere Informationen unter www.ctg-koblenz.de

Kontakt: ctg-koblenz@t-online.de oder Tel. 02 61 / 9 82 32 83



Beispiel: Kneipp-Bund e. V.

Zertifikat für Senioreneinrichtungen

Der Kneipp-Bund hat kürzlich ein Konzept für Senioreneinrichtungen entwickelt, die eine ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Sebastian Kneipp betreiben wollen. Dafür gibt es ein Zertifikat (analog für Betriebe, beispielsweise Kurhotels, sowie für Kindertagesstätten und Schulen).

Fünf Elemente stellen demnach die Handlungsfelder für ein gesundheitsbewusstes Verhalten der Bewohner dar: Lebensordnung/seelisches Wohlbefinden, Wasser/natürliche Reize, Ernährung, Heilpflanzen und Bewegung. Häuser, die das Zertifikat „Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Senioreneinrichtung“ erhalten wollen, verpflichten sich diesen Grundsätzen und bieten aktiv Gesundheitsförderung an. Des Weiteren müssen sie verschiedene Voraussetzungen wie die Qualifikation der Mitarbeiter und die Mitgliedschaft im Kneipp-Bund erfüllen.

Weitere Informationen unter www.kneippbund.de

Kontakt: info@kneippbund.de oder Tel. 0 82 47 / 30 02-0

Das besondere Thema: Gehirntraining

Sport hält auch die grauen Zellen fit

Forschungsergebnisse zeigen, dass Sport nicht nur den Körper, sondern auch das Gehirn fit und leistungsfähig hält. Untersuchungen belegen eindeutig, dass bei gleichzeitiger körperlicher Betätigung und geistiger Aktivität die geistige Leistungsfähigkeit deutlich höher liegt als bei körperlicher Inaktivität. Schon im Mittelalter hielten sich die Mönche u. a. so fit: Sie wandelten lesend durch die Kreuzgänge der Klöster.

Bewegung erhöht bereits bei niedriger Belastungsintensität die Durchblutung des Gehirns und sorgt so für eine bessere Sauerstoffversorgung. Informationsaufnahme und -verarbeitung werden dadurch verbessert, und es entstehen komplexe Wechselwirkungen im Gehirn. Die Anzahl der Neuronen (Nervenzellen) nimmt zu, neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen (Synapsen) entstehen und die beiden Hirnhälften werden besser miteinander vernetzt. Nervenbo-

tenstoffe stehen vermehrt zur Verfügung und steigern Konzentration und Gedächtnis. So kann sportliche Betätigung – vorausgesetzt sie wird richtig dosiert – zu einer Art Jungbrunnen werden.

Wenn körperliche Fähigkeiten dagegen nicht trainiert oder eingebüßt werden, dann lässt auch die geistige Leistungsfähigkeit nach, wie am Beispiel von Senioren mit Gleichgewichtsproblemen nachgewiesen wurde. Hier waren mentale Geschwindigkeit, Denkvermögen, Gedächtnis, Wortflüssigkeit und Wortschatz schlechter als bei Gleichaltrigen ohne Gleichgewichtsprobleme.

Es kommt also hauptsächlich auf den Einzelnen selbst an: Gene und Lebensalter sind zwar Einflussfaktoren auf die geistige Leistungsfähigkeit, aber mindestens ebenso bedeutend ist der Trainingszustand. Das Gehirn verhält sich ähnlich wie die Muskulatur. Wird es nicht gefordert, gehen Funktionen verloren. Besonders wichtig für die eigenständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, Informationen schnell zu verarbeiten und Entscheidungen treffen zu können. Diese Geschwindigkeit verringert sich altersbedingt, kann aber durch gezieltes Training gehalten und sogar gesteigert werden.

Vereine bieten mehr als Bewegung

Sportvereine und -verbände verfügen nicht nur über Infrastruktur und fachliche Kompetenz im Bereich der Bewegung. Sie bieten auch die für alte Menschen so wichtige Begegnung. Miteinander in der Gruppe aktiv



zu sein, ist schon eine Art Training der grauen Zellen: Austausch mit Anderen weckt Interesse, macht Spaß, fordert Anpassung – ist Anregung für den Geist und verhindert den Risikofaktor Reizmangel.

Vereine und Verbände können viel mehr als „nur“ Sport. Und sie nutzen zunehmend wissenschaftliche Erkenntnisse, um etwa gezieltes Gehirntraining anzubieten.

- Nach Erkenntnissen der Hirnforschung aufgebaute Übungsstunden, die Grundregeln des Gehirntrainings berücksichtigen.
- Trainingsstunden mit einzelnen Übungen, Spielen und Materialien, die gezielt das Gehirn anregen.
- Spezielle Veranstaltungen, Kurse, Vorträge etc. in Kooperation mit ausgebildeten Gehirntrainer/innen.
- Gemeinsame Teilnahme von (Vereins-) Gruppen an Gehirntrainings-Angeboten, zum Beispiel Gedächtnistrainings-Kursen, bei anderen Anbietern.
- Kooperationen und Aufbau von Netzwerken mit Anbietern von Gehirn- und Gedächtnistraining mit wechselseitiger Teilnahmemöglichkeit für Nutzer/innen der beteiligten Träger.



Mit solchen Maßnahmen wird der Verein für alte Menschen zur vielseitigen, wohnortnahen Anlaufstelle.

Für das Gehirntraining gibt es spezielle Institutionen und Verbände, die Trainer/innen ausbilden. In Art und Umfang entsprechen die Ausbildungen weitgehend der Übungsleiter-Ausbildung im Sport. Für Vereine und Verbände ist es ratsam, hier Kooperationen zu suchen. Ansprechpartner sind zu finden unter www.richtigfit-ab50.de bei den Links zum Thema „Gehirnsport“. Hier gibt es auch einen „Fitness-Parcours fürs Gehirn“.

Schlüsselkompetenzen: Denken + Bewegen

Denken bedeutet

- **Leben.**
- **Unabhängig sein.**
- **Freiheit.**

**Denken heißt
Mensch sein!**

Bewegen bedeutet

- **Leben.**
- **Unabhängig sein.**
- **(Bewegungs-)Freiheit.**

Sich bewegen gehört zu

- **den ATLS** (Aktivitäten des täglichen Lebens).
- **den AEDLs** (Aktivitäten und existenzielle Erfahrungen des Lebens).



Beispiel: Bettina Jasper, Denk-Werkstatt®

Denken und Bewegen

Bewegung – insbesondere der Hände und des Arm-Schulter-Gürtels – erhöht die Hirndurchblutung und verbessert so die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen sowie das Einspeichern ins und das Abrufen aus dem Gedächtnis. Außerdem fördert sie das Zusammenspiel der beiden Hirnhälften.



Wichtig ist, Bewegungsaufgaben mit Denken und (schnellen) Entscheidungen zu verknüpfen – „soll ich den roten Ball mit der rechten Hand spielen und den blauen mit der linken oder war’s umgekehrt? ... und den bunten mit beiden Händen oder doch mit den Füßen???“ Wer häufig so trainiert, kann immer öfter schnell richtig zugreifen und bewältigt Alltagsentscheidungen sicherer und zügiger.

Sind Übungen zusätzlich mit Erfahrungen für verschiedene Sinne verknüpft, zum Bei-

spiel mit Farben, Formen, Musik etc. für Augen, Ohren, Tastsinn, Gleichgewicht und Körperempfinden, wirken sie umso intensiver, regen außerdem Fantasie und Kreativität an. Und koordinative Übungen sind immer automatisch auch Gehirntraining.

- Kleingeräte schnell im Kreis weitergeben: Rundes mit der rechten Hand, alles andere mit der linken, aber Mehrfarbiges mit den Füßen ... und was Gelb enthält an die übernächste Person usw.
- Lösen von Denkaufgaben in der Fortbewegung: beim Gehen, Walken oder Laufen den Buchstabensalat ETERNI in Gedanken zum Wort „Reiten“ ordnen, an einer nächsten Station einen neuen Zettel ziehen – SINTEN = „Tennis“ usw.
- Fingerübung: Finger nummerieren von 0 bis 9. Zu Paaren gegenüber auf Ansage zum Beispiel die Finger 3 beider Partner eng umeinander kreisen lassen, ohne dass sie sich berühren. Das Anhören einer vier-, fünf- oder sechsstelligen Zahl und das anschließende Umkreisen der Finger in gleicher Folge trainiert zusätzlich die Merkspanne.

Weitere Informationen

unter www.denk-werkstatt.com

Kontakt:

Bettina.Jasper@denk-werkstatt.com oder
Tel. 0 78 41 / 2 81 09

Besuchen Sie auch unsere Internetseite www.richtigfit-ab50.de mit dem Fitness-Parcours für das Gehirn.

VEREINSBEISPIEL

Memory-Sport bei der Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V.

Es ist wieder Gehirnsportstunde in Feuerbach: Schnell werden die Tennisbälle von einer Hand zur anderen weitergegeben. Zu den darauf gemalten Buchstaben müssen sich die Senioren bei jedem Halt einen Begriff ausdenken. Die Kursleiterin Kerstin Zentgraf will mal Städtenamen, mal Nahrungsmittel oder Vornamen hören, dann geht es gleich wieder in Bewegung weiter. Ziel des Kurses im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom der Sportvereinigung Feuerbach ist es, Geist und Körper der Teilnehmenden fit zu halten. Und das mit sehr viel Spaß, wie die Reaktionen der Sportler zeigen. Zielgruppe sind Menschen mit beginnenden Aufmerksamkeitsstörungen, wie Parkinson oder auch Demenzen. Das Memory-Sport-Angebot ist nur eines unter vielen im Bereich Gesundheitssport des Vereines. Dem Verein war es wichtig, nicht nur die aktiven Menschen der Altersgruppe 50 plus anzusprechen, sondern auch die Kranken, und er bietet daher auch Kurse für Schlaganfallpatienten, Diabetiker und Herzsportgruppen an.

Weitere Informationen unter www.sportvg-feuerbach.de

Kontakt: k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de

oder Tel. 07 11 / 8 90 89-33



STATEMENT



Bettina M. Jasper,
lizenzierte Gehirntainerin und Buchautorin

„Der Sportverein muss nicht immer gleich einen Gehirntainingskurs zusammen mit einem Kooperationspartner anbieten. Ein erster Schritt kann sein, Übungsstunden „gehirnge-recht“ zu gestalten. Das heißt zum Beispiel vor dem Erlernen eines neuen Tanzes oder der Vermittlung der Regeln eines neuen Spiels die Aufnahme-, Verarbeitungs- und Speicherfähigkeit der Gruppe durch eine gezielte Fingerübung zu steigern.“

Eine andere Möglichkeit ist, dass der Verein für seine interessierten Mitglieder die gemeinsame Teilnahme an einem Gehirntainingskurs organisiert oder einfach über vorhandene Angebote bei anderen Anbietern informiert.“

Beispiel: Rosmarie Fehrlin**Pro Senectute Schweiz – Vom Sinn der Sinne**

„Das menschliche Gehirn hört nie auf zu lernen“

Rosmarie Fehrlin,
Pro Senectute,
Schweiz

Bewegung aktiviert unser Nervensystem und das Gehirn gibt und erhält dabei wichtige Impulse. Alles, was wir an das Gehirn weiterleiten, geschieht über die Sinne und über die Empfindungen. Mit fortschreitendem Alter kann es zu einem Nachlassen der Sinnesfunktionen kommen.

Doch die Sinneserfahrungen können trainiert und immer wieder neu stimuliert werden. Somit kann durch ein entsprechendes Training das Tempo des Funktionsverlustes beeinflusst bzw. deutlich verlangsamt werden. Ein Training der Sinne regt die verschiedenen Sinnesebenen an, schult die Wahrnehmung und Informationsverarbeitung. Es setzt daher neue Reize für das Gehirn und lässt die Teilnehmer/innen neue Erfahrungen machen und alte wiederentdecken. Immerwährende Anregungen sorgen für eine Ausweitung der Kommunikationsverbindungen.



Mögliche Übungen können sein:

■ **Auge und Gehör:**

Bewegungen werden Farben zugeordnet, die Farbe wird gezeigt oder genannt und die entsprechende Bewegung muss ausgeführt werden.

■ **Tastsinn**

Abwechselnd Körperteile benennen und berühren, Abtasten der einzelnen Gesichtsteile.

■ **Geruchssinn**

Im Frühling eine Bewegungsstunde im Freien gestalten, mit geschlossenen Augen die aktuellen Gerüche benennen bzw. Erinnerungen an Gerüche der Kindheit aufzählen.

■ **Geschmackssinn**

Lebensmittel zu den Geschmäckern süß, sauer, bitter und salzig benennen, Darstellung der Geschmacksrichtungen durch Mimik und Gestik.

■ **Hörsinn**

Nach Musik sich frei im Raum bewegen, Aufforderung sich neben, auf, vor, hinter oder über etwas zu stellen.

■ **Gleichgewichtssinn**

Über ein aufgeklebtes Band gehen, auf einem Farbpunkt mit geschlossenen Augen ca. 30 Sekunden auf der Stelle gehen. Wo stehen Sie?

Kontakt: rosmarie.fehrlin@shinternet.ch



Das besondere Thema: Sturzprävention

Da brechen nicht nur Knochen ...



Fünf Millionen Mal pro Jahr kommen schätzungsweise Bundesbürger zu Fall. Laut Statistik stürzt jeder Dritte über 65 Jahre mindestens ein Mal pro Jahr, bei den über 80-Jährigen sogar jeder Zweite. Heimbewohner sind noch häufiger davon betroffen. Jeder zehnte dieser Stürze führt zu behandlungsbedürftigen Verletzungen.

Jährlich werden in Deutschland ca. 120.000 sturzbedingte Hüftfrakturen und rund 160.000 Brüche etwa des Handgelenks, Unterarms oder der Schulter registriert – Tendenz steigend.

Die individuellen wie auch die gesellschaftlichen Folgen von Stürzen sind erheblich:

- Nach einem Sturz haben viele Ältere Angst, erneut zu stürzen, was Selbstvertrauen und Handeln im Alltag dauerhaft

beeinträchtigen kann. Viele ziehen sich zurück und schränken ihre Aktivitäten ein, was ihre körperliche Leistungsfähigkeit schwächt. Nachlassende Kraft wiederum hat erhöhte Sturzgefahr zur Folge.

- Internationale Studien besagen, dass bis zu einem Drittel der Menschen im hohen Alter, die wegen einer Hüftfraktur stationär behandelt werden müssen, innerhalb eines Jahres sterben. Rund 50 Prozent der Patienten erlangen ihre ursprüngliche Beweglichkeit nicht mehr zurück, etwa 20 Prozent werden ständig pflegebedürftig.
- Für die unmittelbare medizinische Behandlung von Hüftfrakturen entstehen in Deutschland Kosten von über einer Milliarde Euro pro Jahr, wobei die Langzeitfolgekosten sowie indirekte Kosten nicht mit eingerechnet sind. (Icks, 2006)

Ursache der meisten Stürze sind nachlassende Körperkräfte, es mangelt vor allem an Muskelkraft und der Gleichgewichtsfähigkeit.

WER IST GEFÄHRDET?

Stürze und sturzbedingte Verletzungen älterer Menschen sind oft Zeichen des drohenden oder bereits eingetretenen Verlustes der Bewegungsfähigkeit.

Es sind vor allem Personen mit folgenden Risikofaktoren gefährdet:

- Geh- und Gleichgewichtsstörungen
- häufige Schwindelanfälle
- nachlassende Muskelkraft in den Beinen
- kognitive Beeinträchtigungen
- Sehstörungen wie z. B. grauer oder grüner Star
- bereits gestürzte Personen
- regelmäßige Einnahme von Schlaf- oder Beruhigungsmitteln

Treten bei einer Person ein oder mehrere der genannten Merkmale auf, ist ihr Risiko zu stürzen deutlich erhöht. Nicht zuletzt tragen Stolperfallen in der Wohnung (Teppiche, Läufer, Kabel etc.) zu einem größeren Sturzrisiko bei.



„Wir brauchen ein nationales Sturzpräventionsprogramm, wenn wir in den nächsten fünf Jahren einen Rückgang von 25 Prozent der Frakturen erreichen wollen.“

Priv. Doz. Dr. Clemens Becker,
Chefarzt einer Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Stürze lassen sich verhindern

Untersuchungen belegen, dass mindestens ein Drittel der Stürze durch vorbeugende Maßnahmen, insbesondere Bewegungstraining, zu verhindern ist. Im Ulmer Modellprojekt lag die Zahl der Stürze von Bewohnern eines Altenheimes nach einem Trainingsprogramm um mehr als 40 Prozent niedriger als zuvor. Damit konnte nachgewiesen werden, dass durch ein spezielles Training ein älterer Mensch seine Kraft und sein Gleichgewicht erhalten, teilweise sogar verbessern und damit das Sturzrisiko verringern kann.

Intensives Krafttraining gegen Widerstände und dynamisches Gleichgewichtstraining für alle Altersgruppen, also auch hochaltrige und gebrechliche ältere Menschen, gelten als sinnvolle und erfolgreiche Sturzprävention.

Wichtig sind dabei zwei Faktoren:

- die Übungsleiter von Sturzpräventionsmaßnahmen müssen besonders qualifiziert sein und
- die Zielgruppen der Maßnahmen müssen differenziert werden.

Für bereits eingeschränkte und sturzgefährdete Personen sollte ein spezifisches, sturzpräventives Programm aufgelegt werden. Hier ist es sinnvoll, zu Beginn das Sturzrisiko zu erheben (z. B. durch ein motorisches Screening) und zu dokumentieren.

Für alle Älteren ohne spezifische Einschränkungen sollten in die Bewegungs- und Sportstunden Inhalte des Kraft- und Gleichgewichtstraining aufgenommen werden, um sturzpräventiv zu wirken.

Erfolge der Sturzprävention sind aber erst nach einiger Zeit sichtbar. Am schnellsten stellen sich Verbesserungen in den Bereichen Kraft und Schnelligkeit ein (nach ca. 8–12 Wochen), Gleichgewicht und Ausdauer (nach ca. 12–36 Wochen) folgen. Sechs Monate bis ein Jahr dauert es, um Ängste abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken (s. Ergebnisse Ulmer Modell).



Dr. Ulrich Lindemann,
Dipl. Sportlehrer und Sporttherapeut

„Auch gebrechliche hochaltrige Menschen müssen ein intensives Training durchführen, damit sich die Kraft und das Gleichgewicht verbessern. Das von uns dafür entwickelte Trainingsprogramm hat bei fachgerechter Anwendung zu keiner ernsthaften Verletzung der Teilnehmer geführt.“

Die Herausforderung der nächsten zehn Jahre wird darin bestehen, zielgruppenorientierte und flächendeckende Programme bundesweit anzubieten. Fragen der Motivation sind dabei ebenso wichtig wie die Inhalte der Programme und deren Finanzierung. Mittlerweile gibt es dazu bereits erfolgreiche Praxisprogramme.

Weitere Informationen im Internet:

Broschüren mit Trainingsanleitungen zum Kraft- und Gleichgewichtstraining sowie einen Ratgeber nach einem Oberschenkelhalsbruch gibt es im Internet unter www.fit-in-jedem-alter.de

WEITERE MÖGLICHKEITEN, STÜRZE ZU VERHINDERN:

- **Hüftschutzhosen können, wenn sie korrekt angezogen sind, das Risiko einer Hüft- oder Oberschenkelhalsfraktur im Falle eines Sturzes auf unter ein Prozent verringern.**
- **Durch eine Umgebungsberatung und -anpassung können eventuelle Stolperfallen beseitigt werden.**
- **Mit der Einnahme von Calcium und Vitamin D kann verhindert werden, dass die Knochen schwächer werden und schnell brechen.**
- **Eine kritische Überprüfung und eventuelle Anpassung der eingenommenen Medikamente kann positiv wirken.**

Beispiel: Ulmer Modell**„Sturzprävention im Pflegeheim“**

Das Ulmer Modell, 1998 eingeführt, wird als Sturzpräventionsprogramm mittlerweile in über 300 Pflegeheimen in Baden-Württemberg angeboten und durch die AOK teilweise finanziert. Geleitet wird es von Dr. Clemens Becker und Dr. Ulrich Lindemann vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart.

Ziele des Programms sind die Selbständigkeit zu erhalten, Funktionen (Kraft und Gleichgewicht) zu verbessern und Spaß an der Bewegung sowie soziale Interaktion zu vermitteln. Inhaltlich umfasst es ein Kraft- und Balancetraining, den Einsatz von Hüftprotektoren, eine umfangreiche Beratung der Teilnehmer und die Schulung des Pflegepersonals. Zielgruppe sind steh- und gruppenfähige Bewohner der Heime.

Am Training nehmen sechs bis 10 Personen zweimal pro Woche je eine Stunde teil. 15 Minuten trainieren sie mit hoher Intensität funktionell und spielerisch ihr Gleichgewicht, 45 Minuten stehen Krafttraining mit Gewichtsmanschetten und Kurzhanteln auf dem Plan.

Das Training findet in einem Stuhlkreis statt. Die Balance wird im Stand oder im Gehen geübt, wobei Softbälle, Luftballons oder Tücher für abwechslungsreiche und bunte Übungen sorgen. Die Stuhllehnen werden je nach körperlicher Verfassung zum „integrierten“ Sportgerät, die Halt und Sicherheit geben. Im Krafttraining wird ein strukturierter Ablauf der Übungen verfolgt. Insgesamt sollen die Teilnehmer durch das Training so gefordert werden, dass eine Anstrengung erkennbar wird.

Die Auswertung des Projektes ergab, dass das Sturzrisiko um 45 Prozent reduziert und eine hohe Akzeptanz seitens der Teilnehmenden erreicht werden konnten.

Weitere Informationen unter www.aktiv-in-jedem-alter.de

Kontakt: ulrich.lindemann@rbk.de

**VEREINSBEISPIEL**
TSV Niederstotzingen betreibt Sturzprävention in Kooperation mit einem privaten Altenpflegehaus


Bis zu 16 Senioren finden sich wöchentlich unter der Leitung von Sozialpädagogin Karin Jacob im Privaten Altenpflegehaus Niederstotzingen (PAN) zum Übungsprogramm Sturzprävention mit Bewegungsübungen in Form von Gymnastik, Spiel und Sitztänzen zusammen. Seit Mai 2000 besteht die modellhafte Zusammenarbeit der beiden Institutionen, die bereits mehrfach ausgezeichnet wurde. Gemeinsames Ziel sind das Fördern von älteren Menschen, ohne sie zu überfordern, die Verbesserung von Beweglichkeit und die Ermöglichung von Kontakten.

Weitere Informationen unter www.tsv-niederstotzingen.de

Kontakt: tsvmail@tsv-niederstotzingen.de oder

Tel. 0 73 25 / 9 51 66 13

VEREINSBEISPIELE

„Männersache“ Sturzprävention bei der TSG Heidesheim



Nachdem Angebote für Senioren bei der TSG 1848 Heidesheim eine lange Tradition haben, hat der Verein seit Herbst 2006 unter dem Titel „Männersache Senioren“ ein neues Angebot zur Sturzprävention eingerichtet. Hier werden in einem zehnstündigen Kursangebot unter der Leitung von Sieglinde Bihler Männer ab 70 aktiviert und trainiert. Vor allem Übungen zur Mobilisierung, Koordinierung, Dehnung und Kräftigung stehen im Vordergrund, um die Gleichgewichtsfähigkeit zur Vorbeugung von Stürzen zu fördern. Die Gruppe richtet sich speziell an Männer, da Männer in diesem Bereich immer noch unterrepräsentiert sind und so besser motiviert werden sollen.

Weitere Informationen unter www.tsg-heidesheim.de

Kontakt: UMDyllick@t-online.de oder Tel. 0 61 32 / 5 97 67

Bei der Darmstädter TSG 1846 wird dem Stürzen vorgebeugt



In Zusammenarbeit mit dem Sportwissenschaftler und medizinischen Trainingstherapeuten Thomas Nikolaus bietet die Darmstädter TSG 1846 seit kurzem eine neue Möglichkeit der Gesundheitsvorsorge. In einem Kurs von acht Unterrichtseinheiten können alle Interessierten Körperhaltung, Gangsicherheit und Koordination (wieder)gewinnen und verbessern. Das Training wird an speziellen Geräten zur Förderung der Sensomotorik durchgeführt. Auch Elemente des Krafttrainings sind Bestandteile des Kurses. Zielgruppe sind Menschen ab 65, eine Förderung durch die Krankenkasse ist möglich.

Weitere Informationen unter www.tsg-1846.de

Kontakt: tsg1846-darmstadt@t-online.de oder Tel. 0 61 51 / 4 38 77



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



Beispiel:
Universität Erlangen-Nürnberg

„Standfest im Alter“

„Standfest im Alter“ ist ein Projekt des Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Erlangen-Nürnberg unter der Leitung von Frau Dr. Ellen Freiberger. Zielsetzung des Projekts ist es, die Effekte unterschiedlicher Interventionsprogramme auf die Zahl und die Angst vor Stürzen zu untersuchen und eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen. Untersucht und evaluiert werden darüber hinaus die ökonomischen Kosten, die beispielsweise durch Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte etc. entstehen.

In einem Zeitraum von vier Monaten treffen sich die Teilnehmer an diesem Übungsprogramm zweimal in der Woche für eine Stunde. In dem einen Programm findet ein motorisches Training sowie das Gedächtnis trainierende und verhaltensorientierte Übungen, in dem zweiten Interventionszweig findet ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining statt. Der dritte Interventionsarm beinhaltet ein psychomotorisches Training.

Weitere Informationen unter
www.standfestimalter.de

Kontakt:

ellen.freiberger@sport.uni-erlangen.de



Beispiel: Hamburger Sportbund

„Sturzprävention in Hamburg“

Der Hamburger Sportbund (HSB) hat 2005 das Projekt „Sturzprävention im Sportverein“ in Kooperation mit der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit, Teilnehmer und dem Verbraucherschutz (BSG) gestartet. Weitere Partner sind der Deutsche Olympische Sportbund, der Hamburger Landeseniorenbeirat, der Paritätische Dienst und zahlreiche Mitgliedsvereine des HSB, die sich dem Thema öffnen und Schnupperkurse zur „Sturzprävention“ in ihr Angebot aufnehmen wollen.

Hauptziel des Projektes ist die flächendeckende Einrichtung von spezifischen Angeboten zur Sturzprävention in Hamburg. Dabei soll eine enge Vernetzung der verschiedenen Projektpartner neue Kooperationen zwischen Vereinen und Senioreneinrichtungen (Pflegeheimen, Senioreneinrichtungen, Senientreffs etc.) erleichtern.

Zielgruppe sind Menschen, die bislang noch keiner regelmäßigen Bewegung nachgehen, selbständig das Angebot aufsuchen können oder vom Arzt Bewegung empfohlen bekommen. Erste Erfahrungen zeigen, dass vor allem bereits gestürzte Personen Interesse an dem Programm zeigen.

Folgende Bausteine bilden den inhaltlich Kern: Übungen zum sicheren Stand, Übungen und Spiele zum Thema Gleichgewicht, Wahrnehmungsübungen zu Alltagssituationen, Koordination und allgemeine Fitness, Übungen zur Steigerung des Selbstbewusstseins, Muskeltraining. Um Qualität in der Umsetzung zu gewährleisten, werden vom HSB eigens Übungsleiterfortbildungen „Sturzprävention“ durchgeführt.

Mittlerweile nehmen bereits 20 Vereine am Projekt teil. Auf dem Senientag des Landeseniorenbeirates konnte die Initiative vor 150 Interessierten vorgestellt werden, im September 2006 fand eine 1. Fachtagung „In Bewegung bleiben – aber sicher“ gemeinsam mit der Behörde und dem Verbraucherschutz statt. Das Projekt stößt auch auf großes Interesse bei den Medien.

Weitere Informationen unter
www.hamburger-sportbund.de

Kontakt:

d.adamczewski@hamburger-sportbund.de
oder Tel. 0 40 / 4 19 08-2 25



Beispiel: Pro Senectute Schweiz**„Balancetraining
im Alter“**

In der Schweiz gibt es schon seit fünf Jahren ein spezielles Balancetraining im Alter, das vor allem für ältere Leute gedacht ist, die zu Hause wohnen und schon einmal gestürzt sind. Die Konzeptidee ist, Betroffene davon zu überzeugen, wie wichtig eigenverantwortliches, regelmäßiges Training ist. Die Anbieter setzen daher vor allem auf ausführliche Information der Teilnehmer, um Stürze zu verhindern, Ängste abzubauen und damit eine Verbesserung der Lebensqualität und die Senkung der Kosten im Gesundheitswesen zu erreichen.

Die Inhalte der Kurse umfassen Übungen für die Körperwahrnehmung, Training von Gleichgewicht und Kraft und Entspannungsübungen. Um die Kursinhalte auch in den Alltag der Teilnehmenden zu integrieren, erhalten die Älteren spezielle Bewegungs-Hausaufgaben.

Anbieter des Balancetrainings sind ausgewählte und von Pro Senectute Schweiz ausgebildete Seniorensportleitende. Voraussetzung zur Aufnahme in den Weiterbildungskurs ist eine mehrjährige Erfahrung im Bereich Turnen/Gymnastik für Ältere. Seit 2001 wurden in diesem Programm 80 Leiter/innen ausgebildet, 70 Kurse angeboten und ca. 650 Personen trainiert.

Weitere Informationen unter
www.pro-senectute.ch
Kontakt: This.Fehrlin@pro-senectute.ch
oder Tel. 00 41 / 12 83 89 89



Aus- und Weiterbildung von Übungsleiter/innen

Die Übungsleiter sind die direkten Ansprechpartner für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen in den Bewegungsgruppen. Sie übernehmen mit ihrer fachlichen Kompetenz in der Auswahl und Vermittlung der Bewegungsinhalte eine Schlüsselrolle. Darüber hinaus sind auch ihre sozialen und pädagogischen Kompetenzen gefragt.

Übungsleiter müssen bei dieser Klientel besonders gut motivieren können, ihr ein positives Selbstbild vermitteln, sie unterstützen, anspornen und loben. Die Ideen der Teilnehmenden sollten in der Stundegestaltung aufgegriffen werden, um auch zu zeigen, dass Wünsche und Bedürfnisse umgesetzt werden und somit das Angebot auf sie zugeschnitten ist.

Auch über den Sport hinaus sind die Übungsleiter/innen gefragt, u. a. als Gesprächspartner, Organisatoren, Ratgeber, Vermittler und vieles mehr. Wer mit Älteren arbeitet, wird viel Freude haben und positive Rückmeldungen bekommen. Er muss sich jedoch auch Zeit zum Zuhören nehmen und bereit sein, auf die kleinen und großen Probleme einzugehen.

Die Zielgruppe der älteren und hochaltrigen Menschen ist so heterogen wie kaum eine andere. Es gibt neben den relativ gesunden und leistungsfähigen Älteren auch diejenigen mit Beschwerden oder Erkrankungen.

Der Übungsleiter muss kein medizinischer Experte sein, aber er sollte über altersbedingte Erkrankungen Bescheid wissen. Vorab sollten mögliche Kontraindikationen für bestimmte Bewegungsformen bei einer Sporttauglichkeits-Untersuchung vom Hausarzt abgeklärt werden.

Sport mit Älteren steht und fällt mit der Qualifikation der Übungsleiter/innen. Daher sollten sie eine gute Ausbildung haben, d. h. mindestens eine gültige Übungsleiterlizenz auf der ersten Stufe. Empfehlenswert sind weitere Ausbildungen im Bereich „Sport in der Prävention“ oder im „Sport der Älteren/Hochaltrigen“, die Landessportbünde und Fachverbände anbieten.

(Adressen im Anhang)



Kernpunkte einer Übungsleiterqualifikation und elementare Fähigkeiten für die Leitung von Bewegungsangeboten erstrecken sich auf vier Kompetenzbereiche.

- **Selbstkompetenz** (Selbstvertrauen, Selbsteinschätzung der eigenen Stärken und Schwächen, Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit, Lernbereitschaft, Offenheit und Klarheit u. a.).
- **Sozialkompetenz** (Wahrnehmungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, Zusammenarbeit, Toleranz, Solidarität u. a.).
- **Planen, realisieren und umsetzen**, praktische und theoretische Inhalte vermitteln und verbinden, geeignete Methoden auswählen, Lernhilfen und Medien einsetzen u. a.).
- **Sach- oder Fachkompetenz** (Fachkenntnisse über Veränderungen im Alter und zentrale Aspekte des Älterwerdens, über Trainingslehre, Bewegungsformen und sportpraktische Inhalte u. a.).

Quelle: Brunner, M., Firmin, F., Schneider, A. (Hrsg.): Basis-Lern-Lehrmittel „Seniorenport Schweiz“. Eidgenössische Sportschule, Magglingen 1999.



„Es gibt immer wieder schöne Augenblicke in der Tätigkeit mit den Hochaltrigen: das Staunen über Mögliches, die Freude über Gelingen, Lachen, das Miteinander, Erinnerungen – Augenblicke, bei denen mein Herz aufgeht!“

Ursel Weingärtner,
Übungsleiterin bei der DJK Heisingen



Beispiel: Deutscher Turner-Bund

Weiterbildungskonzeption „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“



Seit 2004 werden im Deutschen Turner-Bund (DTB) Modellausbildungen zur „Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige“ angeboten. Die Weiterbildung versetzt Übungsleiter/innen in die Lage, Bewegungsangebote für Menschen im höchsten Alter (ab 80 Jahre aufwärts) durchzuführen.

Übergeordnete Zielsetzung ist das Aufrechterhalten und die Wiedergewinnung von Selbständigkeit im Alltag durch gezielte Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Denn: Werden im höchsten Alter die wichtigsten körperlichen Funktionen nicht regelmäßig und gezielt trainiert, dann werden sie automatisch abgebaut.

Inhalte der Weiterbildung sind gezieltes Krafttraining zur Erhaltung der Selbständigkeit, Balancetraining zur Verhütung von Stürzen, Mobilitätstraining und Gehschule, Informationen über die Lebenssituation Hochaltriger und die Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit durch Bewegung.

Das Schulungskonzept wird ebenfalls in der DTB-Akademie angeboten, so dass auch Nichtmitglieder (z. B. Mitarbeiter aus Altenheimen) teilnehmen können.

In einer Broschüre, die unter u. g. E-Mail-Adresse angefordert werden kann, sind alle Inhalte des Trainingsprogramms für Hochaltrige zusammengestellt.

Das Ausbildungsangebot wurde mittlerweile in zehn Landesturnverbänden umgesetzt. Es wurden seitdem 600 Übungsleiter geschult. Das Konzept war 2005 für den Deutschen Präventionspreis nominiert und wurde 2006 mit dem Otto-Mühlschlegel-Preis ausgezeichnet.

Weitere Informationen unter
www.dtb-online.de

Kontakt: petra.regelin@dtb-online.de
oder Tel. 0 69 / 67 80 11 72

**Beispiel: Landessportbund
Nordrhein-Westfalen**

Ausbildungskonzeption „Hochaltrig und in Bewegung“

2002 hat der Landessportbund Nordrhein-Westfalen zum ersten Mal einen Modell-Lehrgang „Hochaltrig und in Bewegung“ angeboten. Seitdem wurde das Konzept mit weiteren Lehrgängen ständig überarbeitet (aktuell Sturzprophylaxe und Krafttraining). Der Lehrgang umfasst 45 Unterrichtseinheiten an drei Wochenenden.

Ziel der Fortbildung ist es, die Teilnehmer/-innen speziell für Übungsstunden mit Hochaltrigen zu schulen, attraktive Bewegungsangebote im Sportverein und in Zusammenarbeit mit Alteneinrichtungen zu schaffen. Dabei werden in der Theorie medizinische, psychologische und soziologische Themen behandelt. In der Praxis werden Organisation und Unterrichtsgestaltung in den Bereichen Gymnastik, Körpererfahrung, Gedächtnistraining, Entspannung, Koordination, Ausdauer, Spiele und Tänze aufbereitet. Auch gesellige Aspekte – das Angebot nach dem Sport – werden angesprochen. Ein weiteres Element dieser Fortbildung ist die Planung, Organisation und Durchführung eines Bewegungsangebotes mit der Zielgruppe.

Im Rahmen der Ausbildung sind zwei Hospitationen bei externen Kooperationspartnern vorgesehen, um eine stärkere Vernetzung zu fördern und um die Teilnehmer/-innen Erfahrungen mit der Zielgruppe machen zu lassen (gezielte Fragestellungen

können hier sein: welche körperlichen Einschränkungen gibt es, wie geht die Gruppe bzw. der Übungsleiter damit um, Stundenaufbau, Reflexion zur bisherigen Übungsleiter-Tätigkeit im Vergleich zu der Arbeit mit Hochaltrigen etc.).

Von den Teilnehmern der Fortbildung wird diese Maßnahme als große Bereicherung empfunden.

**Weitere Informationen unter
www.wir-im-sport.de
im Bereich „Sport der Älteren“.
Kontakt: anke.borhof@lsb-nrw.de
oder Tel. 02 03 / 73 81-8 61**



LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung





VERBANDSBEISPIELE

Zielgruppenspezifische Ausbildungen im Deutschen Tanzsportverband



Der Deutsche Tanzsportverband und seine 24 Landes- und Fachverbände mit rund 2.500 Tanzsportvereinen veranstalten seit drei Jahren, im Rahmen eines bundesweiten Pilotprojektes „Lizenzertucht für Trainer und Übungsleiter“, Seminare im Seniorentanzen für und mit Senioren. Weit über 200 Trainer und Übungsleiter haben sich inzwischen diesen Wochenend-Schulungen unterzogen und sind erfolgreich im Seniorentanzen ihrer Tanzsportvereine tätig. Unter dem Motto „Passen Sie auf, dass der Zug nicht ohne Sie abfährt!“ versucht der Deutsche Tanzsportverband seine Vereine zu motivieren, sich der Zielgruppe der Älteren und Hochaltrigen insbesondere anzunehmen. Speziell angesprochen werden sollen auch alleinstehende Frauen, die in den Vereinen bisher wenig Angebote vorfanden, aber eine große Zielgruppe darstellen. Holger Liebsch, Vizepräsident des Deutschen Tanzsportverbandes, will somit vermeiden, dass sich die Älteren anderweitig orientieren: „Wir im Tanzsport haben eine hohe Fachkompetenz, mit der wir tolle Angebote machen können.“ Denn: Tanzen macht Spaß und hält fit bis ins hohe Alter!

Weitere Informationen unter: www.tanzsport.de

Kontakt: dtv@tanzsport.de oder Tel. 0 69 / 67 72 85-0

Ausbildung „Seniorenberater im Sportverein“ des Landessportbundes Rheinland-Pfalz



Der Landessportbund Rheinland-Pfalz und die Sportbünde Rheinhessen und Rheinland bieten seit vielen Jahren eine Ausbildung zum Seniorenberater/in im Sportverein an. In dieser Ausbildung geht es weniger um sportfachliche Inhalte als vielmehr um die Gestaltung des Umfeldes. Die Seniorenberater sollen dazu beitragen, dass der Sportverein auch und gerade für die älteren Vereinsmitglieder ein Stück Heimat wird. Sie erhalten dazu eine Ausbildung in Bereichen des Managements und der Beratung (z. B. Organisation von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit, Kommunikation, Konfliktmanagement, Vertretung der Interessen der Älteren). Mittlerweile wurden mehr als 600 Seniorenberater/innen in Rheinland-Pfalz ausgebildet.

Weitere Informationen unter: www.lsb-rlp.de

Kontakt: H.franke@sportbund-rheinhessen.de oder Tel. 0 61 31 / 2 81 42 02,

Harald.Kron@sportbund-Rheinland.de oder Tel. 02 61 / 13 51 29

Möglichkeiten der Bezuschussung von Bewegungsangeboten

In den meisten Fällen erfordern Bewegungsangebote für Ältere und Hochaltrige eine intensivere Betreuung und komplexere Planung als andere Angebote. Entsprechend kostenaufwändiger gestalten sich die Programme daher in diesem Bereich.

Eine strukturelle Förderung durch die Kostenträger seitens des Gesetzgebers wie dies früher über § 20 SGB V der Fall war, ist aktuell nicht mehr vorgesehen. Daher sollen an dieser Stelle Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie die Vereinsangebote für die Mitglieder attraktiver gestaltet werden können, da die Krankenkassen im Bereich Prävention und Rehabilitation Kurskosten teilweise rückerstatten. Darüber hinaus bietet es sich in jedem Fall an, nach Unterstützungsmöglichkeiten bei Kommunalverwaltungen, Wirtschaftsunternehmen oder Kooperationspartnern zu fragen.

1. Bezuschussungsmöglichkeit über § 20 SGB V im Bereich der Primärprävention

Grundlage:

Seit dem Jahr 2000 können Krankenkassen wieder nach § 20 Abs. 1 und 2 SGB V primärpräventive Angebote im Bereich Bewegung bezuschussen. Der Gesetzgeber sieht vor, dem Versicherten die Teilnahmegebühr zu erstatten, wenn die Angebote bestimmte Kriterien erfüllen. Um eine gleich bleibende Qualität zu gewährleisten, haben die Spitzenverbände der Krankenkassen einen

Handlungsleitfaden zur Finanzierung erarbeitet. Dieser liegt aktuell in der Fassung vom 10. Februar 2006 vor und kann im Internet unter www.vdak.de/vertragspartner/Praevention/leitfaden_praevention_2006.pdf abgerufen werden.

Eine direkte Förderung der Vereinsangebote durch die Krankenkassen ist nicht vorgesehen: Die Teilnehmer müssen sich vor Kursbeginn mit ihrer Kasse in Verbindung setzen, um die Gebühren eventuell erstattet zu bekommen. Trotz allem bleibt dies seitens der Krankenkassen eine „Kann“- und keine „Muss“-Regelung.

Wie können Vereinsangebote für eine Bezuschussung anerkannt werden?

Übungsleiter, die als „Anbieterqualifikation“ keine staatlich anerkannte Ausbildung (z.B. Diplom-Sportlehrer mit gesundheitsorientierten Studien-Schwerpunkten) vorweisen können, benötigen die Übungsleiterlizenz „Sport in der Prävention“ auf der 2. Lizenzstufe. Eine weitere Voraussetzung ist die Auszeichnung des Angebotes mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT. Dieses Siegel ist die bundesweite einheitliche Dachmarke für besonders hochwertige, primärpräventive Bewegungsangebote in Sportvereinen. Es wurde vom Deutschen Olympischen Sportbund gemeinsam mit der Bundesärztekammer entwickelt und wird von den Landessportbünden und den Landesfachverbänden umgesetzt. Das Siegel SPORT PRO GESUNDHEIT erhalten nur solche Vereinsangebote, die bestimmte Qualitätskriterien erfüllen. Das Qualitätssiegel ist zugleich die Dachmarke für „Pluspunkt



Gesundheit. DTB“ des Deutschen Turner-Bundes und „Gesund und fit im Wasser“ des Deutschen Schwimmverbandes.

Weitergehende Informationen wie Qualitätskriterien, Anträge und Bewegungsangebote in Ihrer Nähe finden Sie unter www.sportprogesundheit.de. Unter der Rubrik „Qualitätssiegel/Infos“ sind alle Ansprechpartner der zertifizierenden Verbände aufgeführt.

Darüber hinaus sind diese Angebote von einigen Krankenkassen gemäß § 65a SGB V in ihr Bonusprogramm aufgenommen worden.

2. Bezuschussung im Bereich des Vereins-Rehabilitationssports

Was ist eigentlich Rehabilitationssport?

„Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sports und sportlich ausgerichteter Spiele ganzheitlich auf die behinderten und von Behinderung bedrohten Menschen, die über die notwendige Mobilität sowie physische und psychische Belastbarkeit für Übungen in der Gruppe verfügen, ein. Ziel ist es, Ausdauer und Kraft zu stärken, Koordination und Flexibilität zu verbessern, das Selbstbewusstsein insbesondere auch von behinderten oder von Behinderung bedrohten Frauen und Mädchen zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu bieten.“ (Zitat: Rahmenvereinbarung 2003)

Grundlage:

Die Grundlage für die Durchführung des Rehabilitationssports in Deutschland bildet das Sozialgesetzbuch (SGB) IX. Im § 44 Abs.1, 3 ist der „ärztlich verordnete Rehabilitationssport in Gruppen“ verankert, der auch Übungen für behinderte oder von Behinderung bedrohte Frauen und Mädchen, die der



Stärkung des Selbstbewusstseins dienen, beinhaltet. Den „Rahmen“ für die Umsetzung des Rehabilitationssports bildet die „Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01. Oktober 2003“. In dieser auf der Ebene der Bundesarbeitsgemeinschaft für Rehabilitation (BAR) mit den Rehabilitationsträgern geschlossene Vereinbarung sind Aussagen zu Themen wie Gruppengröße, Übungsleitung, Anerkennung von Gruppen etc. definiert. Die Rahmenvereinbarung hat eine Überarbeitung erfahren, die zum 01. Januar 2007 in Kraft trat (Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining vom 01. Oktober 2003 i.d.F. vom 01. Januar 2007). Die Empfehlungen zum Herzsport wurden ebenfalls überarbeitet.

Wo kann ich die Anerkennung als Rehabilitationssportgruppe beantragen?

Die Anerkennung als Rehabilitationssportgruppe ist Voraussetzung für die Kostenerstattung und wird von den Landesverbänden des Behindertensportverbandes sowie einigen Landessportbünden ausgesprochen. Informationen gibt:

Deutscher Behindertensportverband e. V.
Friedrich-Alfred-Str. 10
47055 Duisburg

Tel.: 02 03 / 7 17 41 70

Fax: 02 03 / 7 17 41 78

E-Mail: dbs@dbs-npc.de

Initiieren von Bewegungsangeboten für Hochaltrige

Wie fängt man's an?

Längere Lebenserwartung bedeutet auch die Notwendigkeit für jede/n Einzelne/n und die Gesellschaft, die gewonnenen Lebensjahre zu möglichst gesunden, lebenswerten Jahren zu machen. Sport und Bewegung spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Doch wie kommen Ältere und Hochaltrige zur und in Bewegung?

Hier sind verschiedene Konzepte nötig:

- Zum einen muss von Kindesbeinen an Bewegung im Alltag integriert sein, denn je mehr regelmäßige Bewegung in jeder Altersstufe, desto gesünder ist der Lebensstil im Alter.
- Auch lange „Sportabstinenz“ ist kein Grund, nicht in jedem Alter wieder erfolgreich mit Bewegung zu beginnen. Untersuchungen dokumentieren, dass auch im hohen Alter damit noch viel für die Gesundheit getan werden kann.
- Wichtig ist, die bereits im Sportverein aktiven Älteren mit geeigneten Angeboten auch im hohen Alter zu halten. Dies stärkt nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die soziale Integration.
- Für Hochaltrige, die aufgrund von Beeinträchtigungen nicht mehr in die Vereine kommen können, sollten Bewegungsangebote zu Hause, in stationären und ambulanten Altenpflegeeinrichtungen oder im nahen Wohnumfeld aufgebaut werden. Die Bewegung muss zu den Älteren kommen!



Vereine können mit ihrer Kompetenz und der Vernetzung im kommunalen Umfeld zur Lösung dieser gesellschaftlichen Aufgabe beitragen. Folgendes sollte dabei beachtet werden:

- Am Anfang sollte eine Bedarfsanalyse stehen und darauffolgend das Ziel der Maßnahme klar benannt werden.
- Eine gründliche Planung und ein schlüssiges Konzept, das von allen Verantwortlichen im Verein mitgetragen wird, erleichtern die weitere Vorbereitung und Durchführung.
- Eine Erfolgskontrolle bietet Möglichkeiten, das Angebot stets zu verbessern und damit für die Zielgruppe attraktiver zu machen.

Jeder Verein sollte eine zu seinen Möglichkeiten passende und auf sein Profil zugeschnittene Angebotsform für ältere und hochaltrige Menschen finden.



Eine Checkliste als Hilfestellung

- **Finanzierung:** Welche Kosten entstehen auf der Ausgabenseite für Raum, Strom, Heizung, Geräteanschaffung, Werbematerial, Versicherung, Übungsleiter etc.? Welche Einnahmen sind zu erwarten? Wie viel soll das Angebot kosten (Angebotsform und -dauer)? Sind Zuschüsse von Krankenkassen möglich? Können Sponsoren gewonnen werden?
- **Netzwerke/Kooperationspartner:** Welche Institutionen und Organisationen befassen sich vor Ort mit der Zielgruppe? Welche Kooperationen mit Partnern innerhalb und außerhalb des Sports sind sinnvoll und möglich? Wer bringt welche Mittel ein? Wie profitiert jeder einzelne Partner von dem Projekt, um eine Win-win-Situation sicherzustellen und alle Beteiligten langfristig zu binden (> Nachhaltigkeit)?
- **Fahrdienste:** Besteht die Möglichkeit, Teilnehmer/innen, die eingeschränkt mobil sind und weder mit eigenem Pkw noch mit öffentlichen Verkehrsmitteln die Sportstätte erreichen können, mit einem organisierten Fahrdienst zu befördern? Ist dafür der Fahrdienst einer Wohlfahrtsorganisation für das Projekt zu gewinnen?
- **Ansprache:** Wen will man mit dem Angebot erreichen? Wo und wie spreche ich meine Zielgruppe mit Informationen (z. B. durch Zeitungsanzeigen, Plakate, Handzettel, Radio- oder Fernsehwerbung) an? Welche zielgruppenspezifischen Besonderheiten sind zu berücksichtigen, (z. B. Schriftgröße, Wortwahl, Informationsgehalt, Verständlichkeit usw.)? Können mich Kooperationspartner bei der Ansprache unterstützen (z. B. Pflegedienste, örtliche Altenhilfeeinrichtungen)? Kann ich Ältere dazu gewinnen, hochaltrige Eltern, Bekannte oder Freunde mitzubringen? Ist eine Informationsveranstaltung vor dem Start sinnvoll?
- **Motivation:** Wie gewinne ich ältere und hochaltrige Menschen für sportliche Bewegung? Welche Personen, Institutionen, Organisationen könnten eventuell motivierend auf meine Zielgruppe einwirken? Welche Zugangsbarrieren gibt es? Welche Ängste existieren hinsichtlich eines Sporttreibens mit anderen? In welchem Umfang kann ich bei der Planung solche Hindernisse minimieren und Ängste und Befürchtungen abbauen (z. B. Notwendigkeit einer Mitgliedschaft im Verein, Höhe der Gebühren des Angebotes, Kündigungsfristen)?
- **Räumlichkeiten:** Welche vereinseigenen Räume stehen wann zur Verfügung? Haben Kooperationspartner geeignete Räume? Sind diese für ältere und hochaltrige Menschen geeignet (z. B. bauliche Barrieren, Größe, Akustik, Temperatur und Belüftung, Beleuchtung und Helligkeit, Umkleiden, Sanitäreinrichtungen etc.)? Sind sie wohnortnah und gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen? Stehen genügend Parkmöglichkeiten zur Verfügung? Wie weit ist der Fußweg zur Haltestelle/zum Parkplatz?
- **Sicherheit:** Fühlen sich ältere Menschen auf dem Weg zum und während des Sports sicher (z. B. Beleuchtung, Treppen)? Gibt es ein Unfall- und Ver-

letzungsrisiko? Wie sind Zustand und Ausstattung der Sportstätte sowie deren Beleuchtung? Gibt es bauliche Barrieren (z. B. Treppen zur Übungshalle)? Wie sind Versicherungs- und Haftungsfragen von Teilnehmer/innen und des Übungsleiters geregelt?

- **Zeit:** Liegt das Bewegungsangebot zeitlich attraktiv und machbar für die Zielgruppe? Passt es in deren geregelten Tagesablauf (z. B. nicht zu früh, nicht zu spät, vor allem in den Wintermonaten)?
- **Ansprechpartner:** Gibt es feste Ansprechpartner für die Teilnehmer/innen? (Für ältere Menschen ist es wichtig, eine Vertrauensperson zu haben, die sie bei Fragen kontaktieren können.) Sind die Zuständigkeiten und Verantwortung klar geregelt?
- **Nachhaltigkeit:** Kann erst einmal eine Schnupperstunde oder ein ganzer Kurs kostengünstig oder kostenlos angeboten werden? Wie lange soll das Angebot „auf Probe“ laufen (schleppende Anmeldungen, Ausfall mehrerer Teilnehmer/innen etc.), bevor man über den weiteren Verlauf entscheidet? Was geschieht, wenn der Übungsleiter oder ein Kooperationspartner ausfällt? Was ist vorgesehen, wenn der Kurs zu Ende geht? Kann ein reibungsloser Fortgang des Angebots gewährleistet werden? Soll es ein auf Dauer angelegtes Angebot sein oder als Kursangebot zeitlich klar eingegrenzt auf eine bestimmte Anzahl an Übungseinheiten?
- **Übungsleiter/innen:** Sind geeignete Übungsleiter/innen gefunden? Gibt es eine zweite Person, die als Ersatz bei einem Ausfall bereit stünde?

„Man sollte am Anfang nicht gleich zu viel erwarten. Bei uns dauerte es eine Weile, bis die Angebote nun richtig gut laufen. Ausschlaggebend war dabei u. a. die Kooperation mit den Netzwerkpartnern. So haben in unserer Pilotveranstaltung Vertreter des Landessenorenbeirates teilgenommen und das Thema danach verstärkt in die Bezirke und in die Seniorentreffs eingebracht. Das Interesse dort war riesig!“



Stefan Schlegel, stellvertretender Geschäftsführer und Übungsleiter SV Eidelstedt

■ **Inhalte des Bewegungsangebots:**

Gibt es bestimmte Ziele, die man gemeinsam mit den Teilnehmer/innen erreichen will? Wie läuft die Erfolgskontrolle ab? Wie kann man das Bewegungstraining mit dem Alltag der Teilnehmer/innen verbinden? Könnten Teilnehmer durch zu hohe Anforderungen ausgeschlossen werden?

- **Teilhabe:** Können die Teilnehmer eigene Vorstellungen einbringen? Werden sie regelmäßig nach ihren Interessen gefragt? Gibt der Übungsleiter alleine die Inhalte vor oder erfolgt ein Austausch zwischen Übungsleiter und Gruppe?

- **Geselligkeit:** Wie soll die Kommunikation unter den Teilnehmern gefördert werden? Welche Möglichkeiten des geselligen Zusammenseins sind vorgesehen (Unternehmungen, Veranstaltungen)? Ist genügend Zeit in der Übungsstunde für ein Schwätzchen? Fühlen sich die Teilnehmer wohl und kommen gerne wieder?

Adressen und Kontakte

Olympische Spitzenverbände	Telefon	E-Mail
Deutscher Athletenbund	0 62 24 / 97 51 10	info@bvdg-online.de
– Bundesverband Deutscher Gewichtheber	0 62 24 / 97 51 10	info@bvdg-online.de
– Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer	03 51 / 48 42 98 0	bvdk1@t-online.de
Deutscher Badminton-Verband	02 08 / 30 82 70	deubadverb@t-online.de
Deutscher Baseball und Softball Verband	0 61 31 / 21 55 90	info@dbvnet.de
Deutscher Basketball Bund	0 23 31 / 1 06-0	info@basketball-bund.de
Bob- und Schlittenverband für Deutschland	0 86 52 / 9 58 80	info@bsd.portal.de
Deutscher Boxsport-Verband	05 61 / 10 36 01	dabvks@t-online.de
Deutscher Curling-Verband	0 83 62 / 30 01 77	info@curling-dvc.de
Deutscher Eishockey-Bund	0 89 / 8 18 20	info@deb-online.de
Deutsche Eislauf-Union	0 89 / 81 82 42	info@deu.de
Deutsche Eisschnelllauf-Gemeinschaft	0 89 / 8 91 20 30	info@desg.de
Deutscher Fechter-Bund	02 28 / 9 89 05-0	info@fechten.org
Deutscher Fußball-Bund	0 69 / 6 78 80	info@dfb.de
Deutscher Handball-Bund	02 31 / 9 11 91-0	geschaeftsstelle@dhb.de
Deutscher Hockey-Bund	0 21 61 / 30 77 20	info@deutscher-hockey-bund.de
Deutscher Judo-Bund	0 69 / 67 72 08 0	djb@judobund.de
Deutscher Kanu-Verband	02 03 / 9 97 59-0	service@kanu.de
Deutscher Leichtathletik-Verband	0 61 51 / 77 08-0	zentrale@leichtathletik.de
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf	0 61 51 / 99 77 43	dvmf.darmstadt@t-online.de
Bund Deutscher Radfahrer	0 69 / 96 78 00-0	info@bdr-online.org
Deutsche Reiterliche Vereinigung	0 25 81 / 6 36 20	fn@fn-dokr.de
Deutscher Ringer-Bund	02 31 / 96 98 71 02-03	kmdittmann@aol.com
Deutscher Ruderverband	05 11 / 9 80 94-0	info@rudern.de
Deutscher Schützenbund	06 11 / 46 80 70	info@schuetzenbund.de
Deutscher Schwimm-Verband	05 61 / 94 08 30	info@dsv.de
Deutscher Segler-Verband	0 40 / 6 32 00 90	info@dsv.org
Deutscher Skiverband	0 89 / 8 57 90-0	info@ski-online.de
Snowboard Verband Deutschland	0 89 / 8 57 90 402	info@snowboardverband.de
Deutsche Taekwondo Union	09 11 / 9 74 88 88	office@dtu.de
Deutscher Tennis Bund	0 40 / 4 11 78-0	dtb@dtb-tennis.de
Deutscher Tischtennis-Bund	0 69 / 69 50 19-0	dtb@tischtennis.de
Deutsche Triathlon-Union	0 69 / 6 77 20 50	dtu.hq@t-online.de
Deutscher Turner-Bund	0 69 / 6 78 01-0	hotline@dtb-online.de
Deutscher Volleyball-Verband	0 69 / 69 50 01-0	info@volleyball-verband.de

Landessportbünde	Telefon	E-Mail
Landessportverband Baden-Württemberg	07 11 / 2 80 77-8 50	info@lsvbw.de
Bayerischer Landes-Sportverband	0 89 / 1 57 02-0	info@blsv.de
Landessportbund Berlin	0 30 / 3 00 02-0	info@lsb-berlin.org
Landessportbund Brandenburg	03 31 / 9 71 98-0	Info@lsb-brandenburg.de
Landessportbund Bremen	04 21 / 79 28 70	info@lsb-bremen.de
Hamburger Sportbund	0 40 / 4 19 08-0	hsb@hamburger-sportbund.de
Landessportbund Hessen	0 69 / 67 89-0	info@lsbh.de
Landessportbund Mecklenburg-Vorpommern	03 85 / 7 61 76-0	lsb@lsb-mv.de
Landessportbund Niedersachsen	05 11 / 12 68-0	info@lsb-niedersachsen.de
Landessportbund Nordrhein-Westfalen	02 03 / 73 81-0	info@lsb-nrw.de
Landessportbund Rheinland-Pfalz	0 61 31 / 28 14-0	info@lsb-rlp.de
Landessportverband für das Saarland	06 81 / 38 79-0	info@lsvs.de
Landessportbund Sachsen	03 41 / 2 16 31-0	lsb@sport-fuer-sachsen.de
Landessportbund Sachsen-Anhalt	03 45 / 52 79-0	halle@lsb-sachsen-anhalt.de
Landessportverband Schleswig-Holstein	04 31 / 64 86-0	info@lsv-sh.de
Landessportbund Thüringen	03 61 / 3 40 54-0	lsb@thueringen-sport.de

Nichtolympische Spitzenverbände	Telefon	E-Mail
Deutscher Aero Club	05 31 / 2 35 40-0	info@daec.de
Deutscher Alpenverein	0 89 / 1 40 03-0	info@alpenverein.de
American Football Verband Deutschland	0 69 / 96 74 02 67	office@afvd.de
Deutscher Behinderten-Sportverband	02 03 / 71 74-170	dbb@dbb-npc.de
Deutsche Billard-Union	0 20 41 / 7 96 10	geschaefsstelle@billard-union.de
Dt. Boccia-, Boule und Pétanque-Verband	0 78 22 / 89 27 0	geschaefsstelle@petanque-dpv.de
Deutscher Eisstock-Verband	0 88 21 / 9 51 00	info@eisstock-verband.de
Deutscher Gehörlosen-Sportverband	02 01 / 8 14 17-0	DGS-Geschaefsstelle@dg-sv.de
Deutscher Golf Verband	06 11 / 9 90 20-0	info@dgv.golf.de
Deutscher Ju-Jutsu Verband	0 34 41 / 31 00 41	bundesgeschaefsstelle@djjv.net
Deutscher Karate Verband	0 20 43 / 29 88-0	info@karate-dkv.de
Deutscher Keglerbund	0 30 / 8 73 12 99	deutscher.keglerbund_gs@t-online.de
Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft	0 57 23 / 95 50	info@dlrg.de
Deutscher Minigolfsport Verband	09 51 / 2 97 41 96	info@minigolfsport.de
Deutscher Motor Sport Bund	0 69 / 63 30 07-0	dmsb@dmsb.de
– Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC)	0 89 / 76 76-0	adac@adac.de
– Automobilclub von Deutschland (AvD)	0 69 / 66 06-0	avd@avd.de
– Deutscher Motorsport Verband	0 69 / 69 50 02-0	dmv@dmv-motorsport.de
Deutscher Motoryacht-Verband	02 03 / 80 95 80	info@dmyv.de
Dt. Rasenkraft- und Tauzieh- Verband	0 22 37 / 6 39 77 12	geschaefsstelle@drtv.de
Deutscher Rollsport- und Inline-Verband	07 31 / 6 64 14	info@driv.de
Deutscher Rugby-Verband	05 11 / 1 47 63	office@rugby-verband.de
Deutscher Schachbund	0 30 / 3 00 07 80	info@schachbund.de
Deutscher Skibob-Verband	08 21 / 52 89 09	dsbv.stempfl@t-online.de
Deutscher Sportakrobatik-Bund	0 61 57 / 71 30	info@sportakrobatikbund.de
Verband Deutscher Sportfischer	0 69 / 85 50 06	info@vdsf.de
Verband Deutscher Sporttaucher	0 69 / 9 81 90 25	Vdst.ev@vdst.de
Deutscher Squash Verband	0 28 71 / 2 18 62 60	Squash.dsrv@t-online.de
Deutscher Tanzsportverband	0 69 / 67 72 85-0	dtv@tanzsport.de
Deutscher Wasserski- und Wakeboardverband	0 40 / 63 99 87 32	info@wasserski-online.de
Sportverbände mit besonderen Aufgaben	Telefon	E-Mail
Deutscher Aikido-Bund	0 71 72 / 91 51 10	praesident@aikido-bund.de
Bundesverband staatl. Anerk. Berufsfachschulen für Gymnastik und Sport	02 31 / 13 42 79	info@bbgs-online.de
Deutscher Betriebssportverband	0 30 / 34 70 94 83	uwe.tronnier@betriebssport.net
CVJM-Gesamtvb. in Dtsch. – Eichenkreuz	05 61 / 30 87-2 32	sport@cvjm.de
Verband Deutscher Eisenbahner-Sportvereine	0 69 / 2 72 27 70	eisenbahnersport@vdes.org
Deutscher Verband für Freikörperkultur	05 11 / 12 68-55 00	dfk@dfk.org
GEW – Sportkommission	0 69 / 7 89 73-1 21	elke.brahme@gew.de
Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband	0 60 71 / 20 86 10	adh@adh.de
DJK-Sportverband	02 11 / 9 48 36-0	info@djk.de
Kneipp-Bund, Bundesverband f. Gesundheitsförd.	0 82 47 / 30 02-1 46	kneippbund@t-online.de
Makkabi Deutschland	02 21 / 4 22 95 68	info@makkabi.de
Deutsche Olympische Gesellschaft	0 69 / 69 50 16-0	office@dog-bewegt.de
Deutsches Polizeisportkuratorium	0 30 / 46 64 99 44 77	info@dpsk.de
Rad- und Kraftfahrerbund „Solidarität“ Dt. 1896	0 69 / 85 20 93	bgst@solijugend.de
Deutscher Verband für das Skilehrwesen – Interski	07 11 / 25 35 95 10	goejhl@dvs-interskideutschland.de
Stiftung Sicherheit im Skisport	0 89 / 8 57 90-0	fds@ski-online.de
Deutscher Sportlehrerverband	0 46 21 / 3 25 35	info@dslv.de
Deutsche Gesellsch. f. Sportmedizin u. Prävention	07 61 / 2 70-74 56	dgsp@dgsp.de
Deutsche Vereinigung für Sportwissenschaft	0 40 / 67 94 12 12	info@sportwissenschaft.de

Literaturliste

- Baumann, H., Leye, M. (Hrsg.): Das SIMA-Projekt: Psychomotorisches Training – Ein Programm für Seniorengruppen. Hogrefe, Göttingen 1995.
- Bertelsmann Stiftung: Empfehlungen der Expertenkommission „Ziele in der Altenpolitik“: Perspektiven der gesundheitlichen Versorgung älterer Menschen, Gütersloh 2005.
- Brunner, M., Firmin, F., Schneider, A. (Hrsg.): Basis-Lern-Lehrmittel „Seniorenport Schweiz“. Eidgenössische Sportschule, Magglingen 1999.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation, Berlin 2001.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Vierter Bericht zur Lage der älteren Generation, Berlin 2002.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation, Berlin 2006.
- Denk, H., Pache, D., Schaller, H.-J. (Hrsg.): Handbuch Alterssport. Hofmann, Schorndorf 2002.
- Deutscher Sportbund: Broschüre Kooperation Sportvereine – Seniorenbüros, Frankfurt am Main 2001.
- Deutscher Olympischer Sportbund: Werkheft 6 „Richtig fit ab 50“, Frankfurt am Main 2006.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.): Bewegungsangebote für Hochaltrige – körperlich und geistig beweglich bleiben, Frankfurt am Main 2000.
- Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung: Sozio-ökonomisches Panel (SOEP), Berlin 1994.
- Eisenburger, M.: Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2002.
- Icks, Andrea; Becker, Clemens; Kunstmann, Wilfried: Sturzprävention bei Senioren: Eine interdisziplinäre Aufgabe, Deutsches Ärzteblatt 2005; 102 (31-32): A-2150
- Icks, Andrea: Gesund und Mobil im Alter. Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf, 2006
- Jasper, B.M.: Brainfitness – Denken und Bewegen. Meyer&Meyer Verlag, Aachen 1998.
- Jasper, B.M.: Buchstabensalat und Bierdeckel-Lauf. 51 unterhaltsame Gruppenspiele für mehr körperliche und geistige Fitness. Vless Verlag, Ebersberg 2002.
- Jasper, B.M.: Koordination & Gehirnjogging. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2002.
- Jasper, B.M.: Farbenfroh aktivieren. Mit Rot, Gelb, Blau das Gedächtnis trainieren, die Bewegung fördern. Vincentz Netzwerk, Hannover 2007.
- Katz, L.C., Rubin, M.: Neurobics. Fit im Kopf, Goldmann, München 2001.
- Kruse, A.: Gesund Altern. Stand der Prävention und Entwicklung ergänzender Präventionsstrategien. Schriftenreihe des BMG, Band 146, Nomos, Baden-Baden 2002.
- Mayer, K.U., Baltes, Paul.B (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie. Akademie Verlag, Berlin 1996.
- Meusel, H.: Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. Quelle & Meyer, Wiesbaden 1996.
- Oswald, W.D., Gunzelmann, T. (Hrsg.): Das SIMA-Projekt: Kompetenztraining – Ein Programm für Seniorengruppen. Hogrefe, Göttingen 1995.
- Oswald, W.D. (Hrsg.): Das SIMA-Projekt: Gedächtnistraining – Ein Programm für Seniorengruppen, 2. Auflage. Hogrefe, Göttingen 1998.
- Oswald, W.D.: SimA-basic-Gedächtnistraining und Psychomotorik. Hogrefe, Göttingen 2005.
- Philippi-Eisenburger, M.: Praxis der Bewegungsarbeit mit Älteren. Hofmann, Schorndorf 1991.
- Pro Senectute Schweiz: Hochaltrigkeit – Eine Herausforderung für Individuum und Gesellschaft, Zürich 2003.
- Rikli, R.E., Jones, C.J.: Senior Fitness Test Manual. Campaign: Human Kinetics, 2001.
- Robert-Koch-Institut: Gesundheit im Alter. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 10, Berlin 2002.
- Robert-Koch-Institut: Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 26, Berlin 2005.
- Wahl, H.-W., Rott, C.: Konzepte und Definitionen der Hochaltrigkeit. Expertise im Auftrag der Sachverständigenkommission „Vierter Altenbericht der Bundesregierung“, Heidelberg 2001.
- Winkler, J., Regelin, P. et al.: Bewegungs- und Gesundheitsförderung für Hochaltrige. Deutscher Turner-Bund, Frankfurt am Main 2005.

Impressum

Herausgeber:	Deutscher Olympischer Sportbund Präsidialausschuss Breitensport/Sportentwicklung Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt/Main Tel. 0 69 / 67 00-0 E-Mail: latzel@dosb.de
Gesamtkonzeption:	Ute Blessing-Kapelke
Grundtexte:	Ute Blessing-Kapelke, Bettina M. Jasper (Kapitel 6), Gerd Miebling, Gabi Pfeifer (Kapitel 9)
Zuarbeit Texte	
Verbandsbeispiele:	Dagmar Adamczewski, This Fehrlin, Dr. Heide Keller, Kneipp-Bund, Reinfried Kugel, Ulrike und Frank Nieder, Dr. Ulrich Lindemann, Petra Regelin, Ursel Weingärtner, Waldemar Zaleski
Fachliche Beratung:	Dr. Clemens Becker, Gerd Miebling, Dr. Christoph Rott, Ursel Weingärtner
Redaktion:	Bianka Schreiber-Rietig
Bildnachweise:	Andrea Bowinkelmann, Camera 4. E. Thonfeld, Deutscher Tischtennis-Bund, DJK Heisingen, Kneipp-Verein Gronau, Landessportbund Berlin, Landessportbund Nordrhein-Westfalen, Montagsläufer, Projekt Fit für 100, Pro Senectute, Spielvg. Feuerbach, SSF Bonn, E. Strauch, TuS Westheim, TV Achern, Waldbreitbach
Gestaltung/Layout:	DigitalAgentur mpm, Mainz
Produktion:	Kunze & Partner, Mainz
1. Auflage	5.000 Stück
2. Auflage	2.500 Stück
3. Auflage	2.500 Stück

Frankfurt am Main, Februar 2009

Bitte informieren Sie sich auch:

Werkheft „Richtig fit ab 50“

kostenlos zu bestellen beim Deutschen Olympischen Sportbund
unter E-Mail: latzel@dosb.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bitte informieren Sie sich auch im Internet:

www.richtigfit-ab50.de



Deutscher Olympischer SportBund | Otto-Fleck-Schneise 12 | D-60528 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0) 69 / 67 00-0 | Fax +49 (0) 69 / 67 87 801 | www.dosb.de | E-Mail office@dosb.de